MITSUBISHI

## 三菱 IH クッキングヒーター（家庭用）

| | トッププレート幅60cm | トッププレート幅75cm |
|---|---|---|
| 形名 | CS-G39HNS | CS-G39HNWS |
| | CS-G39HNSR | CS-G39HNWSR |

※別紙もあわせてご覧ください
「レンジフード連動システムについて」

形名表示

# 取扱説明書・レシピ集

**製品登録のご案内**

三菱電機では、ウェブサイトでのアンケートにお答えいただくと、お客さまに役立つ各種サービスをウェブサイトにて利用できる「製品登録サービス」を実施しております。
詳しくはホームページをご覧ください。
www.MitsubishiElectric.co.jp/mypage

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。
- お客様ご自身では据付ないでください。（安全や機能の確保ができません。）

※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

# 今日からはじまる
# IHクッキングヒーターのある暮らし

## こんな機能がお料理をより楽しく！

### センターワイドオーブン 34～53ページ
横長の大きな庫内でさんま、大型ピザ、お菓子など調理の幅が広がります。

### 予熱機能 20～21ページ
フライパンやなべを炒め物や焼き物に最適な温度に予熱します。

### 煮込み機能(左IHヒーターのみ) 28～31ページ
火加減「1」～「3」から火加減を選び、煮込み調理ができます。

### パンメニュー 48～53ページ
付属のグリルディッシュを使ってパンの発酵や、パンを焼くことができます。

### 脱煙機能
グリル調理中の煙を大幅にカット。
調理終了後は脱煙フィルターを自動でクリーニングします。35ページ

### 音声ガイド 58～59ページ
操作手順やご使用状態などのガイドを行います。音声の大きさ、速さを設定することができます。
(必要でないときは、音声ガイドを切ることもできます。)

## 快適にお使いいただくために

### 使えるなべと使えないなべを見わけましょう
16～17ページ

### 揚げ物は必ず付属の天ぷらなべを使用し、揚げ物キーを使いましょう
24～25ページ

### お手入れはこまめにしましょう
60～63ページ

## お問い合

### 火力に注意！
IHヒーターは高火力なの
26ページ 「IHヒーター
裏表紙 「IHヒーター

### 調理中、IHヒータ
11ページ 「温度過昇防
11ページ 「ヒーターの

### 知らないうちにヒ
11ページ 「切り忘れ防
66ページ 「ブザーが鳴
消えていた」

## わせの多い内容

で、火加減に注意しましょう。
調理のポイント」
火力のめやす」

### 一の火力が弱くなる・・・

止機能」
火力・使用制限について」

### 一ターが切れていた・・・

止機能」
り、加熱が止まったまたはヒーターが

# もくじ


| 区分 | 項目 | ページ |
|---|---|---|
| ご使用の前に | 安全のために必ずお守りください | 04 |
| | ご使用上のお願い | 08 |
| | ご使用の前に | 08 |
| | 各部のなまえとはたらき | 12 |
| | 操作部のなまえとはたらき | 14 |
| | 使えるなべ・使えないなべ | 16 |
| ヒーター | IHヒーターの使いかた（焼く・煮る・保温する） | 18 |
| | 予熱機能（フライパンやなべを予熱する） | 20 |
| | 3kW機能（お湯を沸かす） | 22 |
| | 揚げ物をする（揚げ物機能［通常コース］、［200gコース］（少量油）） | 24 |
| | IHヒーター調理のポイント | 26 |
| | 煮込み機能を使う（左IHヒーターのみ） | 28 |
| | 煮込み機能火加減のめやす／レシピ（左IHヒーターのみ） | 30 |
| | 中央ヒーターの使いかた | 32 |
| グリルメニュー | グリルメニュー　使い分け・特長・準備 | 34 |
| | 自動で魚を焼く（自動メニュー） | 36 |
| | 自動メニュー（姿焼、切身・ひもの、小魚）調理のポイント | 38 |
| | グリルで焼く（グリル） | 40 |
| | オーブンで焼く（オーブン） | 42 |
| | あたためる（あたため） | 44 |
| | グリル・オーブン調理のポイント | 46 |
| | あたため調理のポイント | 47 |
| | パンを発酵する（パンメニュー） | 48 |
| | パンを焼く（パンメニュー） | 50 |
| | バターリングパンの作りかた（パンメニュー） | 52 |
| 便利な機能 | 左右IHヒーター切タイマー | 54 |
| | 簡単タイマー | 56 |
| | いたずら防止（チャイルドロック）／誤操作防止（中央ヒーターロック） | 57 |
| | 音声ガイドの設定 | 58 |
| お手入れ | | 60 |
| 困ったときは | Q & A | 64 |
| | 仕　様 | 72 |
| | 保証とアフターサービス | 86 |
| お料理のページ（レシピ集） | | 73 |


※取扱説明書中のイラストは、一部簡略化しています。

# 安全のために必ずお守りください

誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

**⚠警告**
誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの

**⚠注意**
誤った取扱いをしたときに、軽傷または家屋・家財などの損害に結びつくもの

図記号の意味は次のとおりです。

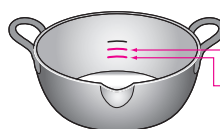
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  禁止 |  接触禁止 |  水かけ禁止 |  分解禁止 |  指示に従い実行する |

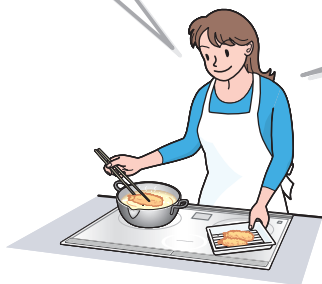
## 揚げ物調理は、油に注意！

## ⚠警告

**揚げ物をするときは、次のことを守らないと、油は炎がなくても発火のおそれがあります**

● 必ず付属の天ぷらなべを使う

※なべ底がそったり変形しているものは使わない
（なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う）

[通常コース]
● 油の量は500g（約560mL）未満では調理しない

[200gコース]（少量油）
● 油の量は200g（約220mL）未満では調理しない

● 揚げ物調理中はそばを離れない
● IHヒーターの揚げ物キーを使う
● なべは加熱部の中央に置く

火災の原因

## ⚠注意

● **他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない**
油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因

● **揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない**
揚げ物調理中に飛び散った油が、通電中の中央ヒーター（ラジエントヒーター）につくと発火・火災の原因

● **揚げ物調理中は飛び散る油に注意する**
油が飛び散ってやけどの原因
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（27ページ「油の飛び散りを少なくするために」）

● **油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする**
油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因

油に注意
スイッチを切る

## 調理中、調理直後の注意!

### 警告

● **トッププレート高温注意ランプが点灯中はトッププレート、その周辺の金属部分やなべに触れない**

接触禁止

高温のためにやけどの原因
※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない。
（トッププレート高温注意ランプ 14ページ）

● **炒め物と焼き物をするときは、次のことを必ず守る**
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因

● **予熱機能で予熱するときは、油を入れて予熱しない**
油温が急激に上がり発煙・発火の原因

● **水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる**

左 右 ヒーター　中 央 ヒーター

特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
やけど・けがの原因

### 注意

● **グリル高温注意ランプが点灯中は、グリル扉（ガラス窓）とその周辺の金属部に触れない**

接触禁止

高温のためにやけどの原因
※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない
（グリル高温注意ランプ 15ページ）

● **排気口や吸気口をふさいだり、排気口や吸気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない**

本体内部が過熱して火災・やけどの原因

● **お手入れは冷えてから行う**

やけどの原因

## 水や可燃物・危険なものを避ける！

### 警告

● **中央ヒーターの上になべ・焼きあみ以外の物を置かない**

火災の原因

● **本体（吸気口、排気口など）に水をかけない**

水かけ禁止

漏電・ショート・火災・感電の原因

● **トッププレートの上に、缶詰、湯たんぽ、アルミホイル、アルミ製レトルトパック、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない**

左 右 ヒーター　中 央 ヒーター

誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因

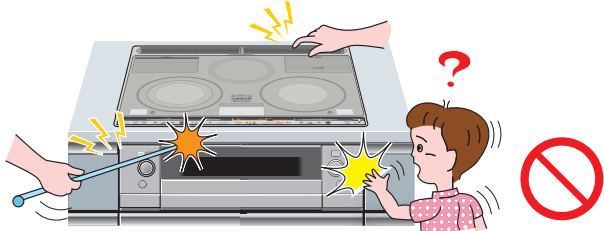
● **可燃物を近づけない**

火災・感電・けがの原因
※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や吸気口、排気口の上に置かない。

# 安全のために必ずお守りください

## 本体の取り扱いはていねいに！

## ⚠警告

● **子供など取り扱いに不慣れなかただけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない**

感電・けが・やけどの原因

※使用後は、触れたり当たらないようにグリル扉を閉める。

● **吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない**
**吸気口、排気口に指を入れない**

火災・感電・けがの原因

● **異常・故障時には、ただちに使用を中止する**

火災・感電・けがの原因

※下記のような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。

〔異常・故障例〕
・こげくさいにおいがする
・触れるとビリビリ電気を感じる
・トッププレートにひびが発生した
・その他の異常、故障がある

● **トッププレートに衝撃を加えない**

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因

※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。

［トッププレートはガラス製です。上にのったり、ものを落としたりしないでください。また、傷をつけると割れの原因になります。］

● **分解・改造・修理はしない**

火災・感電・けがの原因

修理はお買上げの販売店またはお近くの「三菱電機ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。

分解禁止

● **使用後は電源スイッチを「切」にする**

火災の原因

※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

指示に従う

## ⚠注意

● **本体前方に物を置かない**

火災の原因

● **中央ヒーターの上に直接食材をのせて焼かない**

発火・異常動作の原因

● **IHヒーター、中央ヒーターの上に下記のものを置いたまま通電しない**

・吸・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿

加熱してやけどの原因

● **火気を近づけない**

感電・漏電の原因

● **なべを不安定な状態で使用しない**

トッププレートのふちにのり上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因

● **心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う**

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

## 決められたやりかた以外では加熱しない!

### ⚠注意

- **IHヒーターでアルミ製容器（うどんなどが入った簡易なべ）を加熱しない**
  容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因
  ※中央ヒーター（ラジエントヒーター）で加熱するか、なべに移して加熱してください。
- **なべなどの下に紙などをしかない**
  なべの熱で紙がこげるなどの原因

- **空だきをしたり、加熱しすぎない**
  なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因
  なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因
- **調理以外の目的で使用しない**
  火災の原因

## グリル調理について

### ⚠注意

- **調理中は本体から離れない**
  調理物が発火して火災の原因
- **必要以上に加熱しない**
  加熱しすぎると発火の原因
- **扉を引き出したときに、上から強い力を加えない**
  扉や受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因
- **グリル用の小石などは使わない**
  発火・発煙・やけどの原因
- **吸・排気カバーの上にものを置かない**
  グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。
  また、本体内部の温度が上がり、故障の原因

**調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する**

指示に従う

ぬれたタオル

1. **電源スイッチを切る**
2. **吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ**

※このとき扉の周囲から煙が出ます。

- **炎が消えるまで扉を引き出さない**
  （空気が入り、炎が大きくなります。）
- **扉（ガラス窓）に水をかけない**
  （ガラスが割れます。）

- **使用後は必ずお手入れをする**
  **受け皿やグリルあみなどについた油分は残さず洗い落とす**
  **続けて焼くときは、受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く**
  受け皿などに調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因
  ※グリルあみにアルミホイルをセットするとお手入れが簡単です。
  
  （アルミホイルのセットのしかた 35ページ）

お手入れする

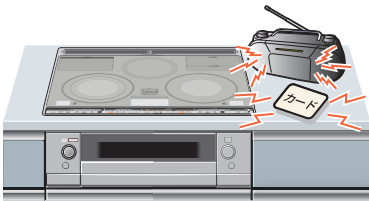
## ラジエントヒーターでの調理について

- **調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する**
  高温のためにやけどの原因

- **油が多い食品を焼きあみにのせて調理しない**
  油がヒーターにたれて発煙・発火の原因

# ご使用上のお願い

● **トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない**
（磁力線により本製品が故障する原因）

● **使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない**
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど（記録が消えるおそれがある。）
・ラジオ、テレビなど（受信障害を及ぼすことがある。）

● **市販のIHヒーター用感熱プレート※は使わない**
（本体故障の原因）
※鉄などでできた板状のもので、IHヒーターに直接のせて加熱する。その熱を利用して、IHヒーターでは使えない素材のなべを加熱するもの。

● **市販の電磁調理器カバー※を使わない**
（安全機能が正しくはたらかない原因）
※ガラス製などの板状のもので、トッププレートの上にのせて、その上で調理することでトッププレートの汚れを防ぐもの。

● **グリル受け皿に水は入れない**
（庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因）

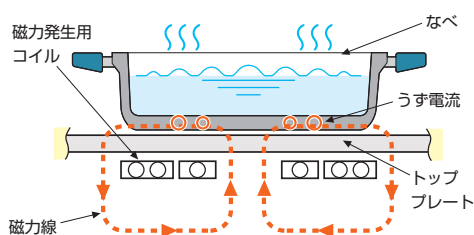
● **害虫（ゴキブリなど）などが製品内に侵入すると、故障の原因になります。**
適切な環境下でご使用ください。

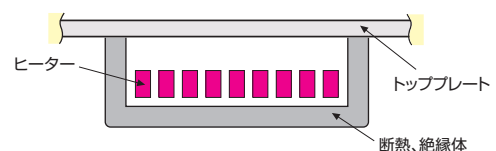
● **吸気口・排気口などに水などの液体が入った場合、故障の原因になることもあります。大量に入ってしまった場合、または本体が動作しなくなった場合、お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。** 87ページ

● **キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かない**
（熱による変質の原因）

# ご使用の前に

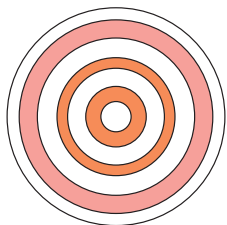
## IHヒーターとは…

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

## ラジエントヒーターとは…

ヒーターの発熱（赤熱）でなべを加熱します。
●IHヒーターで使えないほとんどのなべが使えます。
●ヒーターを切った後、余熱を利用できます。

# ご使用の前に



## 左右IHヒーターの特長

### 左IHヒーター

…内コイル
…外コイル

左IHヒーターは、3重コイルになっています。
通常は、内コイル、外コイルに通電して加熱を行います。

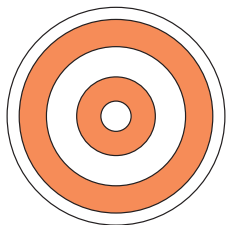
【小さいなべ（底面直径が約15cm以下）を使うとき】

小さいなべを使うと、左IHヒーターが自動で小さいなべを検知して、左IHヒーターの内コイルだけを通電します。なべの大きさに適した加熱面積と火力で快適な調理をサポートします。そのため、同じなべを使用しても、左右IHヒーターで消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。※（使えるなべ・使えないなべ 16ページ）

※なべの材質や構造によっては、約15cmを超える大きさのなべでも、左右IHヒーターで状態が異なることがあります。

【煮込み機能】

内コイルと外コイルを交互に通電します。小さいなべを使うと内コイルだけで火力の強さを切り替えます。（煮込み機能・特長 30ページ）

### 右IHヒーター

…コイル

右IHヒーターは、2重コイルになっています。
コイル全体に通電して加熱を行います。

## はじめてお使いになるときに

### グリルあみ

**使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油をうすくぬってください。**

（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

キッチンペーパー
または
やわらかい布

サラダ油

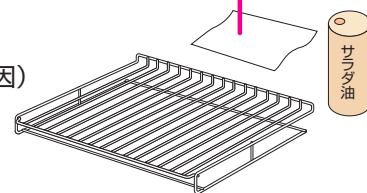
**1．水洗いをする。**

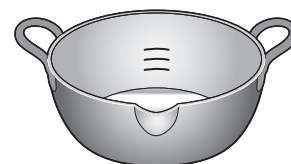
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）
※研磨材入りの洗剤は使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）

**2．キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。**

※または自然乾燥させてください。

**3．サラダ油など食用油をグリルあみ全体にぬる。**

※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

### 付属の天ぷらなべ

使いはじめる前に、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗い、すすいで水気をよくふいてから使ってください。

### 付属のグリルディッシュ

- 使いはじめる前に、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗い、すすいで水気をよくふいてから使ってください。
- 取っ手に破損部分や、取り付け部のガタツキなどないか、安全を確認してから使ってください。

# ご使用の前に

## 付属のグリルディッシュについて

※グリルディッシュレシピBOOKも必ずお読みください。

**パンメニューでパンの発酵やパンを焼くことができます。**

- **お手入れ方法** 61ページ
- **使えるのはパンメニュー、グリル、オーブン、あたためのみです。**
  グリルの自動メニュー、左右IHヒーター、中央ヒーターでは使わないでください。（調理の仕上がりが悪くなる、変形・変色の原因）

深型ディッシュ

浅型ディッシュ

### お願い

- **オーブンレンジ、電子レンジなどの他の電気調理器では使用しないでください。**
  （付属のグリルディッシュの破損・火災の原因）
- **パンメニューを使用するときは必ず付属のグリルディッシュを使用してください。**
  （パンがふくらんでヒーターについて発煙・発火の原因）
- **食品を入れずに、加熱しないでください。**
  （付属のグリルディッシュやグリル庫内、グリル扉が熱くなりやけどの原因）
- **調理中や調理直後しばらくは、付属のグリルディッシュに直接触れないでください。（やけどの原因）**
- **必ずグリルあみの中央に置いてください。**
  （付属のグリルディッシュがグリル庫内壁面やグリル扉にぶつかると本体や付属のグリルディッシュの破損・傷つきの原因）
- **落としたり、強い衝撃を与えたり、急冷しないでください。**
  （付属のグリルディッシュの破損・変形の原因）
- **付属のグリルディッシュに入れる調理物の量は、容器の重さを含めて3kgまでにしてください。**
  グリルあみの破損を防ぐため。
- **調理後の付属のグリルディッシュの出し入れは、市販のミトンなどを使って両手で行い、必ずグリルディッシュの底を持って取り出してください。**
  ※片手だけでは落とすおそれがあります。
  ※破れたり、水や油でぬれたりした市販のミトンなどは使わないでください。やけどの原因になります。
- **付属のグリルディッシュの中に入った調理物を切り分けるときは、包丁の背（刃物がついていない側）などを使用してください。**
  ※包丁、フォーク、金属のへらなどの鋭い刃物でこすると傷の原因になります。
- **付属のグリルディッシュの中に調理物を保存しないでください。**
  調理後は他の容器に移しかえてください。付属のグリルディッシュにさびが発生する場合があります。
- **塩分や酸気、あく類を含んだものを保存しないでください。**
  （変色、腐食の原因）

### お知らせ

- **使用初期に虹色の変色や白点が発生することがありますが、ステンレス鋼特有の現象で人体には無害です。**

# 安全機能について

**[温度過昇防止機能]**

なべ底やグリル庫内が高温になりすぎないように、自動で火力をコントロールします。

※特に予熱時や炒め物中にはたらくことがあります。温度が下がると自動でまた加熱しはじめます。

**[切り忘れ防止機能]**

切り忘れても最後の操作から約45分がすぎると、自動的にヒーターが切れます。

※切り忘れ自動停止機能はヒーターごとに対応しています。

※グリルはスタート時に時間を設定するので、指定時間で切れます。

**[小物検知機能]**

IHヒーターにスプーンやナイフなどの金属小物が置かれても、検知して加熱しません。

**[チャイルドロック（いたずら防止）]** 57ページ

すべてのヒーターが使えないようロックできます。

**[中央ヒーターロック（誤操作防止）]** 57ページ

中央ヒーターだけを使えないようにロックできます。

**[空焼き自動停止機能]**

IHヒーターで温度が上がりすぎたときにはたらきます。U1表示が出ますが故障ではありません。

**[なべなし自動停止機能]**

IHヒーターになべを置かなかったり、はずしたままにすると約1分後に自動でヒーターが切れます。

**[高温注意ランプ]** 14〜15ページ

ヒーターまたはグリル使用中、トッププレート、グリル扉が熱い間はランプが点灯して高温注意をお知らせします。

※電源スイッチを切った後も、トッププレートやグリルの扉が熱い間は点灯してお知らせします。

**[地震感知機能]**

約震度5以上のゆれを感知するとすべての動作が自動停止し、電源が切れます。

※自動停止後は、再度電源を「入」にすると使用できます。

# ヒーターの火力・使用制限について

● **総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。**

2〜4つのヒーターを同時に使うと、左右IHヒーターの最大火力が制限される場合があります。
このとき、IHヒーターの火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受けつけません。

※先に使っているIHヒーターが優先され、後から使おうとしたIHヒーターの火力が制限されます。
※中央ヒーター、グリルメニュー、揚げ物機能、煮込み機能、保温は優先されます。
※3kW機能を使用中、2000Wまで火力が制限されることがあります。このときIHヒーター火力ランプの「3kW」ランプが点滅します。他のヒーターを切るなどして総消費電力が5800W以内におさまると、「3kW」ランプが点灯に変わり自動的に3kWに復帰します。

**[火力制限の例]**

| 左IHヒーター | 右IHヒーター | 中央ヒーター | グリル※ |
|---|---|---|---|
| 「3kW」（3000W） | 「2」（300W） | — | 2500W |
| 「8」（2500W） | 「7」（2000W） | 1200W | — |
| 「7」（2000W） | 「8」（2500W） | 1200W | — |
| 「7」（2000W） | — | 1200W | 2500W |
| 「6」（1500W） | 「3」（ 500W） | 1200W | 2500W |
| 「8」（2500W） | 「4」（ 750W） | — | 2500W |
| 「7」（2000W） | 「5」（1000W） | — | 2500W |
| 「6」（1500W） | 「6」（1500W） | — | 2500W |

※グリル使用時は2500W使用しています。

● **高火力（2500W、2000W）や3kW機能を使っているときは温度過昇防止機能がはたらいて、自動的に温度調節をすることがあります。そのため常に高火力を維持できるとは限りません。加熱のしすぎによるフライパン・なべの変形や発煙・発火を防止するためです。**

# 各部のなまえとはたらき



## 本　体

吸・排気カバー

**光センサー**
なべ底の温度を検知するセンサーです。
加熱しすぎを防止します。

前面操作部（左）

### ワイドオーブン（両面焼き）2000W ※別に脱煙ヒーター300W

大きな庫内は、幅36cm、奥行き24.5cm、最大高さ6cmまで入ります。
水をはらないので、魚をこんがり焼き上げます。
また、ピザ皿・キッシュ皿などを使えばオーブン感覚で調理メニューの幅が広がります。

**【自動メニュー】（姿焼、切身・ひもの、小魚）**
「姿焼」「切身・ひもの」「小魚」からメニューを選ぶと自動で焼きます。

**【グリル】**
火力（5段階）を選び、ピザ、魚などを手動で焼くことができます。

**【オーブン】**
150〜250℃（10℃きざみ）から温度を選び、簡単なお菓子などを焼くことができます。

**【あたため】**
市販のお惣菜、パンなどのあたためなおしに。

**【パンメニュー】（発酵、パン焼き）**
付属品グリルディッシュを使ってパンの発酵や、パンを焼くことができます。

**【切タイマー（焼き時間の設定）】**
グリル・オーブン：1〜45分、あたため・パン焼き：1〜30分、発酵：1〜60分まで設定できます。
※自動メニューは、焼き時間の設定はできません。

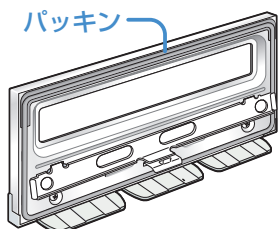
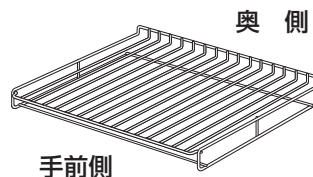
**【脱煙機能】**
脱煙フィルター（パラジウム触媒）で、グリルから出る煙を大幅にカットします。

取っ手

扉（ガラス窓）

パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。

①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

交換については、お買上げの販売店にお問い合わせください。
〔追加購入するとき〕
品番：M26 596 054RG
品名：パッキン

グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お買上げの販売店にお問い合わせください。
〔追加購入するとき〕品番：M26 555 349
品名：グリルあみ

## 中央ヒーター（ラジエントヒーター）1200W

お手持ちのほとんどのなべが使えます。
また、付属の焼きあみを使えば、「あぶる」調理ができます。

**【切タイマー】**
10秒～1時間30分（最大5時間）まで設定できます。
※火力によって設定できる時間が異なります。

トッププレート

吸・排気カバー

## 左右IHヒーター2500W（3kWキー3000W）

**【予熱機能】**
フライパンやなべを炒め物や焼き物に最適な温度に予熱します。

**【3kW機能】**
3kWの高火力ですばやくお湯を沸かします。
1～10分（1分きざみ）の切タイマーになっているので、水の量に合わせて設定できます。

**【保温】**
調理物（みそ汁、カレーなど）を保温できます。

**【煮込み機能】（左IHヒーターのみ）**
火加減「1」～「3」から火加減を選び、煮込み調理ができます。

**【揚げ物機能】（［通常コース］、［200gコース］（少量油））**
油温度調節機能で設定温度にすばやく合わせます。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

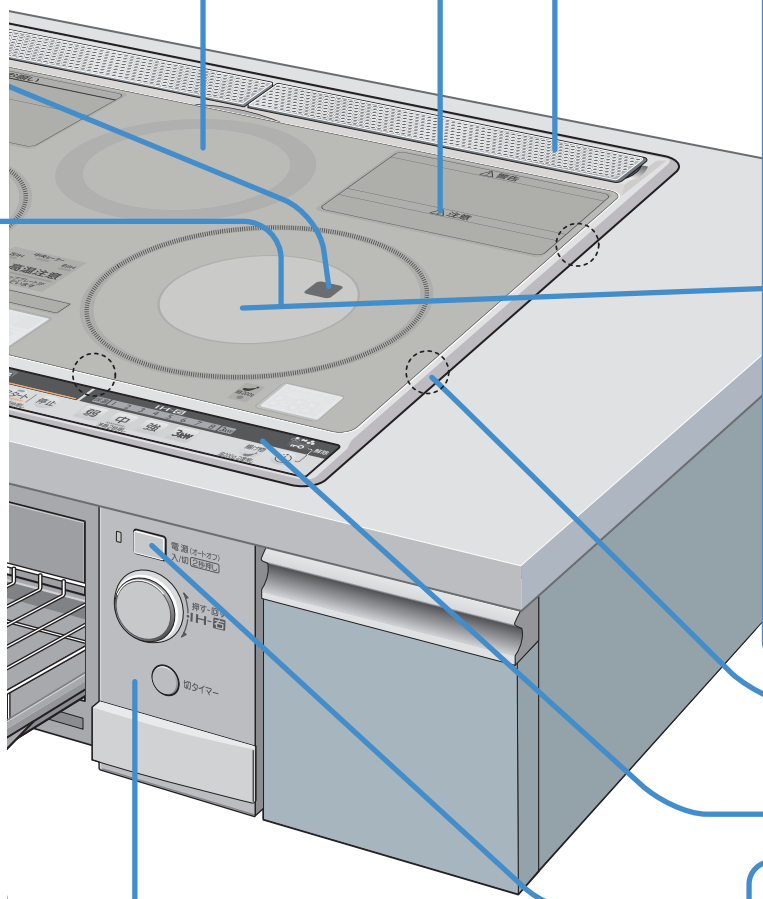
**【切タイマー】**
設定した時間でヒーターが切れます。
10秒～1時間30分（最大5時間）まで設定できます。
※予熱機能、3kW機能、揚げ物機能には使えません。
※火力によって設定できる時間が異なります。

なべ位置マーク（7カ所）

目の不自由な方のために設けています。（なべを置くめやす）

上面操作部

## 電源オートオフ機能

調理後、操作をしないで45分がたつと自動で電源が切れます。

前面操作部（右）

グリルあみ

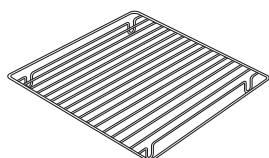
受け皿

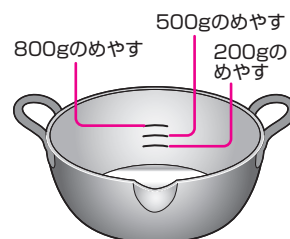
グリルレール

## 付 属 品

### 焼きあみ〔1枚〕

中央ヒーターの上にのせて、あぶりもの調理などに使う。

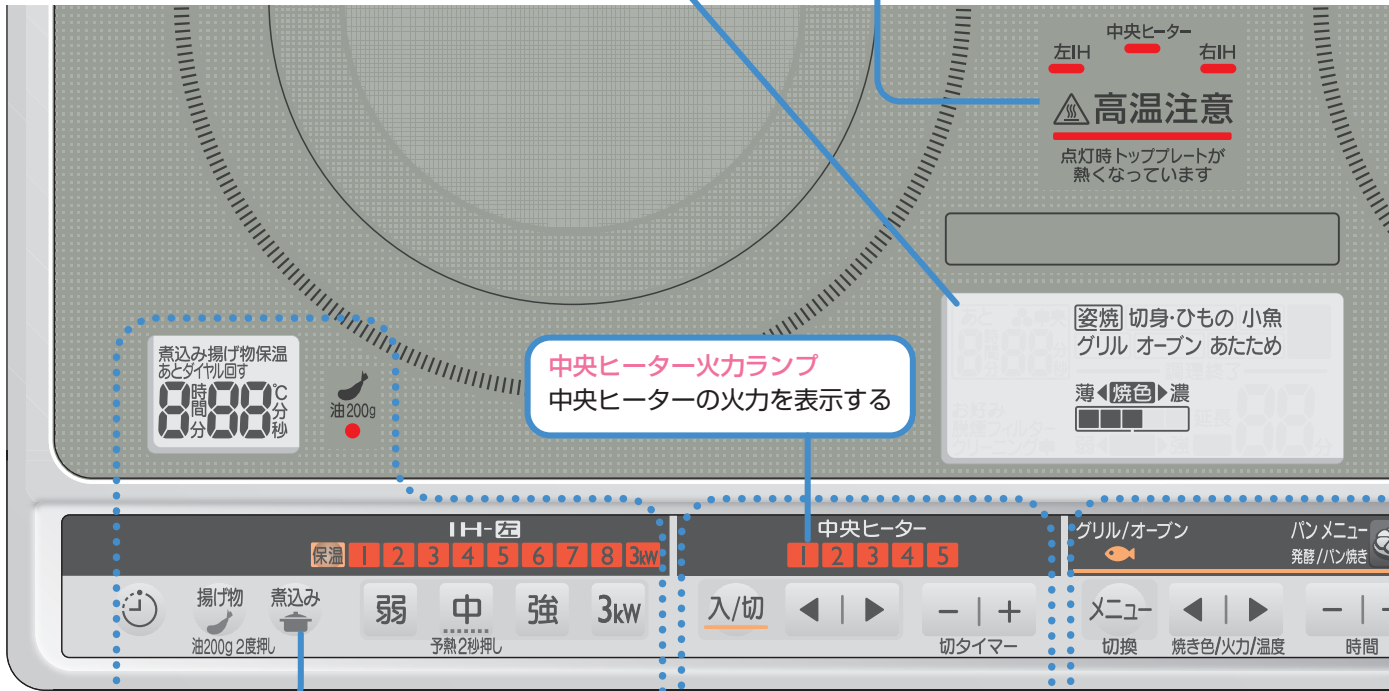
〔追加購入するとき〕
品番：M26 555 349Y
品名：焼きあみ

### 天ぷらなべ〔1個〕

〔追加購入するとき〕
品番：M26 640 340TN
品名：天ぷらなべ

### グリルディッシュ〔深型、浅型〕

〔追加購入するとき〕
品番：M26 640 340GD
品名：グリルディッシュ

# 操作部のなまえとはたらき

## 上面操作部・表示部

（イラストのランプ、左右液晶表示部は説明のためにすべて点灯。
お知らせ液晶は表示の一例です。）

### お願い

- 上面操作部や火力ランプの上に、高温のなべなどを置かない。
  （熱による変形・変色の原因）

### お知らせ

- 液晶表示部の上に高温のなべなどを置くと、液晶表示部が黒くなることがあります。
  黒くなった場合は、なべなどをおろし、放置してください。しばらくするともとに戻ります。
- 調理中、液晶表示部がトッププレート内側からくもることがあります。しばらくするとくもりが消えますので、そのままご使用ください。
- 火力調節やメニュー選択のめやすに、基準火力（メニュー）を設けています。
  基準火力（メニュー）ではブザーが長めに鳴ります。

※基準火力（メニュー）

| | |
|---|---|
| 左右ＩＨヒーター | 「4」 |
| 中央ヒーター | 「3」 |
| 煮込み……火加減 | 「2」 |
| グリルメニュー | 「姿焼」 |
| グリル火力 | 「3」 |
| パンメニュー | 「発酵」 |
| 自動メニューの焼色調節 | 「標準」 |
| オーブン温度 | 「170」℃ |
| 揚げ物の油温度設定 | 「180」℃ |

## 操作手順・ランプ表示について

この説明書では次のように表わします。

- 操作手順は…………………… 1 2 3
- 表示ランプの点灯は……… ■
- 表示ランプの点滅は……… ■
- 表示ランプの色は………
  赤：■　青：■
  ピンク＊1：■　消灯：□
  オレンジ＊2：■

＊1 予熱、揚げ物、煮込み機能の場合
＊2 保温の場合

## 前面操作部

（イラストは説明のためにすべて点灯）

**グリル照明キー**
グリル庫内（庫内灯）「入・切」

**グリル高温注意ランプ**
グリル使用中または、グリル扉が熱い間は点灯

**電源ランプ**
電源「入」で点灯、「切」で消灯

**電源スイッチ**

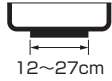
**左IH切タイマーダイヤル**
左IHヒーターの切タイマーを設定

**右IH切タイマーダイヤル**
右IHヒーターの切タイマーを設定

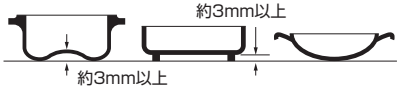
**左IHヒーター火力ダイヤル**
左IHヒーターの「入・切」と火力調節

**右IHヒーター火力ダイヤル**
右IHヒーターの「入・切」と火力調節

# 使えるなべ・使えないなべ

●材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
●同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。
●同じなべを使用しても、左右IHヒーターで消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。
（左右IHヒーターの特長 9ページ）
●IHヒーターは、財団法人　製品安全協会の IH CH·IH マークのあるなべをおすすめします。
※財団法人「製品安全協会」が認定したIHクッキングヒーター（200V）対応の商品です。
※上記マークがない100V対応のなべは使えません。



## なべの材質

| なべの種類 | | 左右IHヒーター | 中央ヒーター |
|---|---|---|---|
| ■鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー | | ○ ・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因） | ○ ・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。・ホーロー加工された魚焼き器・あみは使えない。（ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因） |
| ■ステンレス | 18-0 ※磁石がよくつく | ○ | ○ |
| | 18-8 18-10 | △ ・火力が弱くなる。・厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。 | ○ |
| ■多層なべ | | △ ・火力が弱くなったり、使えないものがある。※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。 | ○ |
| ■陶磁器（土なべなど） | | × ・「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。※形状などによっては、本製品が故障します。 | △ ・土なべの底に脚があるものは、加熱できない。・土なべを引きずらない。（土なべの底でトッププレートを傷つけ、割れの原因） |
| ■銅、アルミ | | × | ○ |
| ■耐熱ガラス | | × | △ ・超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。（割れることがある） |

## なべの形状

| 左右IHヒーター | |
|---|---|
| ○ | ■底が平らで、底の平らな部分の直径が12～27cmのもの。・27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。※圧力なべも使えます。(IHヒーターは火力が強いので火力を上げすぎない) |
| × | ■底に3mm以上のそりや脚があるもの ■底の丸いもの（中華なべなど） ■底の直径が12cm未満のもの |



**お知らせ**

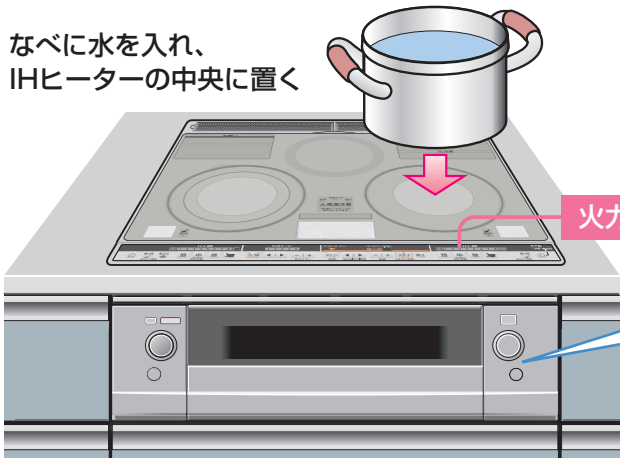
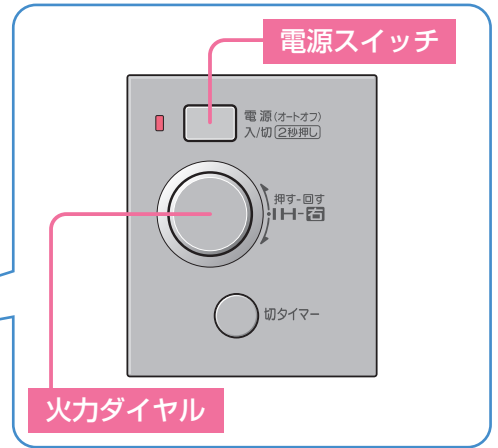
●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
●底のそりが大きいなべは、温度調節ができない場合があります。

| 中央ヒーター | |
|---|---|
| ○ | ■底が平らで厚手のもの ■底の平らな部分の直径が12～19cmのもの |
| × | ■底に3mm以上の凸凹があるもの（ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない） |

●揚げ物調理は必ず付属の天ぷらなべを使う
●天ぷらなべの底のそりは0.5mm以下のものを使う
（火災の原因）

## IHヒーターで使えるなべの見わけかた

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

なべに水を入れ、
IHヒーターの中央に置く

火力ワンタッチキー

電源スイッチ

電源(オートオフ) 入/切 2秒押し

押す-回す IH-右

切タイマー

火力ダイヤル

**1** 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し **「入」にする**

電源(オートオフ) 入/切 2秒押し　ピッ

電源が入っています

**2 押し出す**

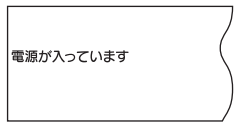
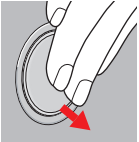
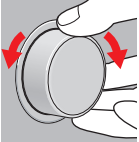
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW　ピッ

火力ランプは消灯したままです。

**3 左右どちらかに回す**

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

0

**4** 弱 中 強

**いずれかを押す**

○ **使えるなべ**

火力ランプが点灯し、なべが加熱されます。

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

[例] 中 を押したとき

使えるなべと見わけても、材質や形状によって火力が弱くなる場合があります。

× **使えないなべ**

火力ランプが点滅します。なべなし自動停止機能がはたらいて、加熱されません。

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

約１分後にブザーが鳴って、自動的にヒーターが切れます。

**5 終わったら**

**押し込み**

**「切」にする**

使えるなべ・使えないなべ

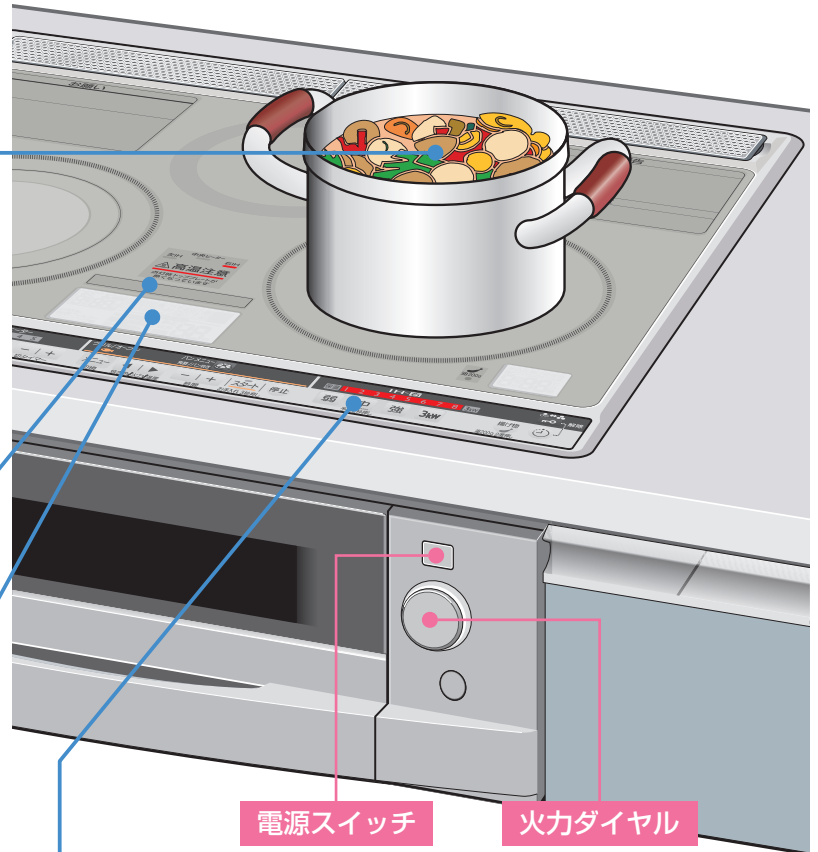
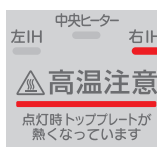
# IHヒーターの使いかた（焼く・煮る・保

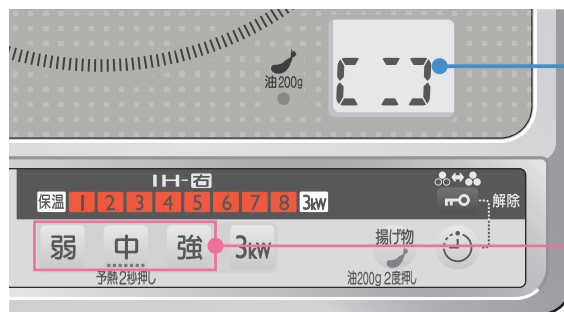
## 準　備

**①なべに材料を入れる**

**②なべをIHヒーターの中央に置く**

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トップレートに触れない。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

**上面操作部**

**右液晶表示部**
保温中の温度、お知らせなどを表示します。

**火力ワンタッチキー**

## ⚠警告

●**炒め物と焼き物をするときは、**
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●**水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる**
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
**（やけど・けがの原因）**

## お願い

●**煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあり、こげた部分が空焼きのようになります。
ホーローなべでは、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

●**保温についてのお願い**
・長時間の保温はしないでください。ふきこぼれ、こげつき、雑菌の繁殖のおそれがあります。
・保温できるのは汁物（みそ汁、スープなど）やカレー、シチューです。
（ごはんや炒め物などは保温しないでください。こげつきの原因となります。）
・必ず調理終了後の調理物を保温してください。調理物が冷めてしまったときは、あたためてから保温してください。
・保温中はときどきかきまぜてこげつかないようにしてください。

●**保温についてのお知らせ**
温度はめやすです。調理物の種類や量、なべの材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

IHヒーター火力のめやす 裏表紙

## 1 「入」にする

## 2 押し出す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプは消灯したままです。

## 3 左右どちらかに回す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

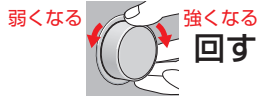
火力ランプ1～8を青に点灯させます。

## 4 押して 火力を選ぶ

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

［例］「強」を選んだとき

### ■火力を調節するとき

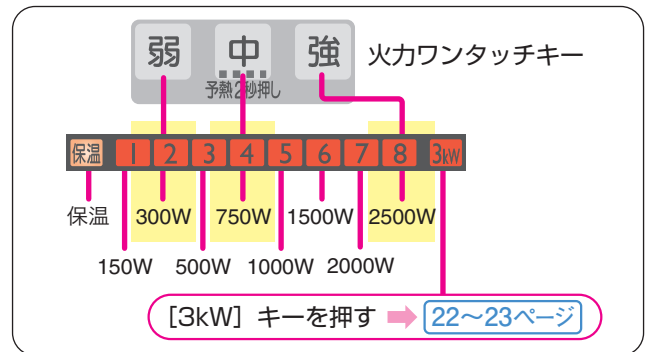
弱くなる 強くなる 回す

●火力のめやす 裏表紙
●火力ダイヤルから火力を選んで加熱をはじめることができます。そのときは「4」（750W）で加熱がはじまります

### ■保温するとき

左へ回しきる

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

保温を選んだとき

●切タイマーを設定することができます。54～55ページ
●温度は80℃で保温されます。

## 5 調理する

## 6 終わったら 押し込み

火力：「2」、「4」、「8」のときは同じ火力ワンタッチキーを押してヒーターを切ることができます。
「2」→ 弱　「4」→ 中　「8」→ 強

「切」にする

**お知らせ**

●火力ダイヤルを押し出しただけでは、火力ワンタッチキーは受けつけません。（左右液晶表示部に「ダイヤル回す」と表示されます。）火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。
●IHヒーターを使っているIHヒーターに、予熱機能は使えません。

# 予熱機能（フライパンやなべを予熱する）

野菜炒め、肉を焼くときなどの調理の予熱に適しています。

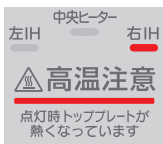
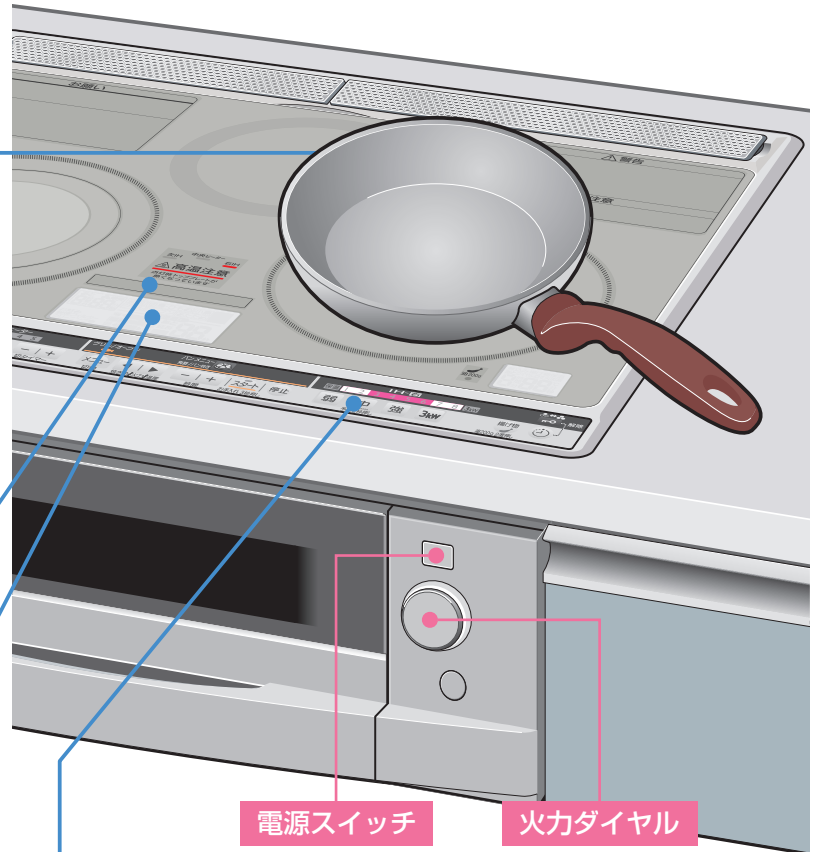


## 準 備

### ①空のフライパンまたはなべをIHヒーターの中央に置く

※フライパンやなべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、フライパンやなべの取っ手が熱くなる場合があります。

- 油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れてください。
- 油、水、調理物を入れないでください。
- ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

**警告**

- **予熱機能で予熱するときは、油を入れて予熱しない**
（油温が急激に上がり発煙・発火の原因）

**上面操作部**

**右液晶表示部**
お知らせなどを表示します。

火力ワンタッチキー「中」

## お願い

- お急ぎの場合や、調理の状況によっては、IHヒーター火力「4」～「6」でお好み（手動）で予熱してください。
（IHヒーター火力のめやす 裏表紙）
- 予熱途中でフライパンを取り替えたり、フライパンを動かしたりしないでください。予熱温度が低くなりすぎたり、高くなりすぎてしまう場合があります。
- 連続して使用しないでください。
（なべやフライパンの変形、発煙・発火の原因）
- 調理中は、そばを離れないでください。

## お知らせ

- 水、調理物などを入れたまま予熱すると，予熱が完了しても温度が低いことがあります。
- 高火力で予熱するため、フライパンやなべの材質、厚さによっては、なべ底が変色したり、変形する場合があります。
- なべの材質、形状、大きさなどによっては、予熱温度が低くなりすぎたり、高くなりすぎたりする場合があります。
- トッププレートが熱いうちに予熱機能を使うと、温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
- 左右IHヒーターの特性が異なるため、左右IHヒーターで予熱完了時の温度に差が出る場合があります。
（左右IHヒーターの特長 9ページ）
- 火力ダイヤルを押し出しただけでは、火力ワンタッチキーは受けつけません。（左右液晶表示部に「ダイヤル回す」と表示されます。）火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
- IHヒーターを使っているIHヒーターに予熱機能は使えません。IHヒーターを停止し、火力ランプを青に点灯して予熱機能を設定してください。
- 予熱機能を使っているIHヒーターに、切タイマーは使えません。

予熱機能で予熱するとき 26ページ

## 1 「入」にする

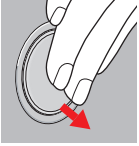
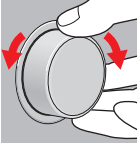
## 2 押し出す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプは消灯したままです。

ピッ

## 3 左右どちらかに回す

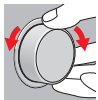
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

## 4 約2秒長押しする

●火力ランプが、下のように点滅・点灯して予熱温度の上がり具合をお知らせします。

■途中で予熱をやめたいとき

押し込む

■予熱中に、調理をはじめたいとき

回して火力設定する

※火力ワンタッチキー、煮込みキーも受けつけます。

予熱がはじまります　ピッ（高めの音）

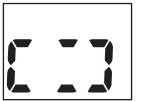
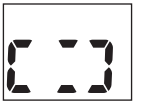
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

約1～3分

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

予熱完了　ピピーピピー

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

※予熱完了後は、約2分間予熱を保ちます。

予熱完了

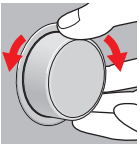
### ブザーが鳴り、ランプ点滅から点灯に変わったら予熱完了

●予熱完了したら、火力を設定して調理をしてください。（手順5）
●予熱完了後、約2分間操作しないとブザーが鳴り、ヒーターが切れます。（予熱機能終了）
●予熱温度が低い場合は、IHヒーター火力「4」～「6」（手動）で予熱してください。

ピピーピピーピピーピピー

予熱機能終了

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

## 5 回して火力を設定し、調理する

※火力ワンタッチキー、煮込みキーから火力・火加減を選んで加熱をはじめることもできます。
※予熱機能では、調理はできません。予熱完了後は、IHヒーターの火力を設定し、調理を行ってください。

## 6 終わったら 押し込み

「切」にする

# 3kW機能（お湯を沸かす）



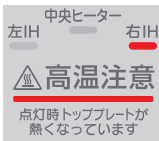
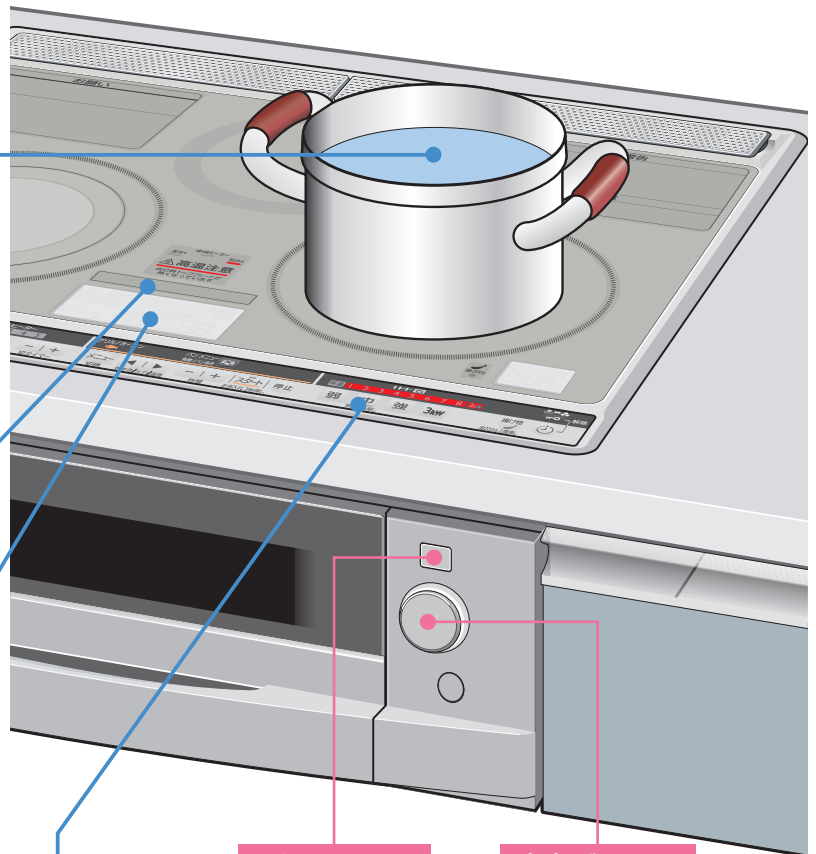
## 準　備

①なべに水を入れる

②なべをIHヒーターの中央に置く

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

**上面操作部**

**右液晶表示部**
加熱時間、お知らせなどを表示します。

## ⚠警告

●**加熱前によくかきまぜる。**
加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因）

## お願い

●**炒め物、焼き物をしない。**
（なべやフライパンの変形の原因）

●**湯を沸かすとき、沸騰したら火力を下げる。**
（ふきこぼれの原因）

●**ゆで物は、様子をみて火力を下げる。**
（ふきこぼれの原因）

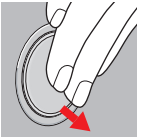
●**3kW機能でなべ・フライパンの予熱や空焼きをしない。**
（発煙・発火の原因、なべやフライパンの変形の原因）

## お知らせ

●火力ダイヤルを押し出しただけでは、3kWキーは受けつけません。（左右液晶表示部に「ダイヤル回す」と表示されます。）火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。

●3kW機能を使っているIHヒーターに、予熱機能、揚げ物機能、切タイマー、簡単タイマーは使えません。

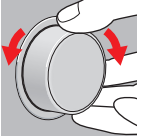
●火力制限中は、IHヒーター火力ランプの「3kW」ランプが点滅します。
（「ヒーターの火力・使用制限について」11ページ）

# 1 電源（オートオフ）入/切〔2秒押し〕「入」にする

# 2 押し出す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

ピッ

火力ランプは消灯したままです。

# 3 左右どちらかに回す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

# 4 3kW 何回か押して お好みの加熱時間に合わせる

3kW 押すごとに1～10分まで設定できます。
（1分きざみ）
時間を合わせてから約3秒で加熱がはじまります。
（3秒間操作しないとそのままはじまります）

押すごとに加熱時間が
切り替わります。

設定をやめるときは、「0」に合わせます。

■3kWスタート後、途中でやめるとき

3kW 押す　または

押し込む

［例］「5分」に合わせたとき

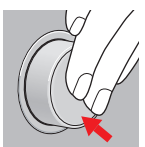
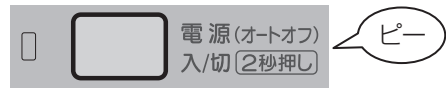
あと 5分00秒

ピッ

約3秒後スタートします。

あと 4分59秒

**ブザーが鳴ったら終了**

# 5 終わったら 押し込み

「切」にする

# 揚げ物をする（揚げ物機能［通常コース］、



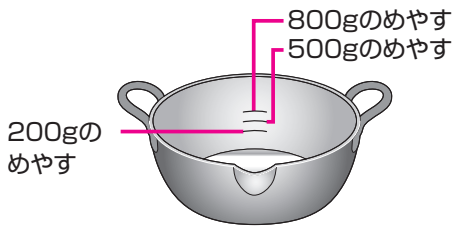
## 準備

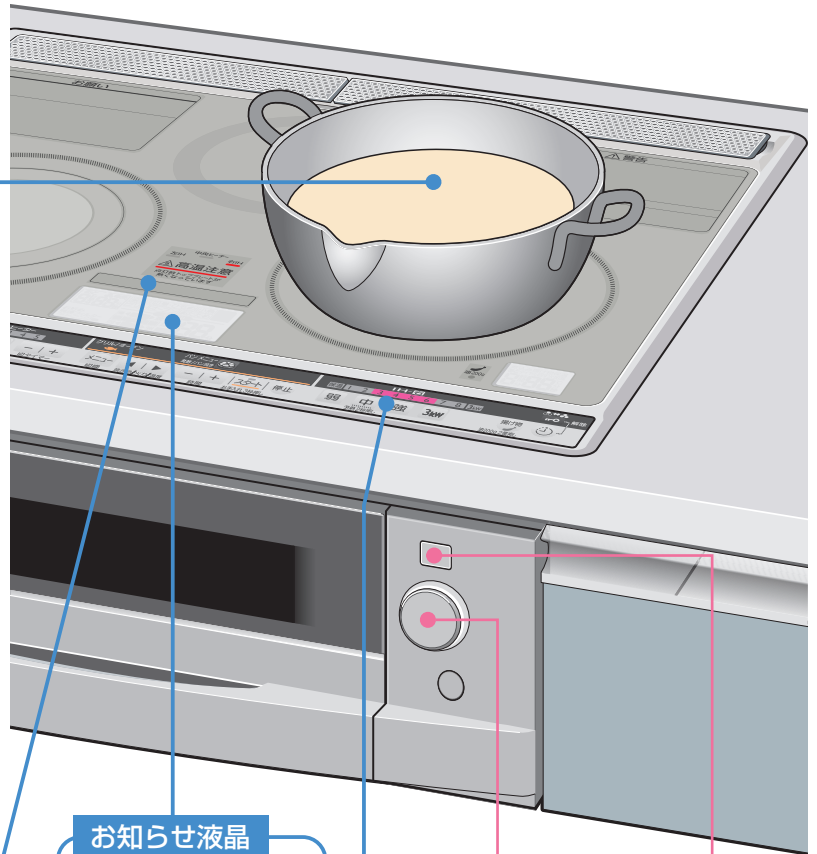
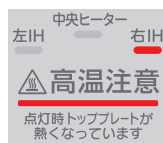
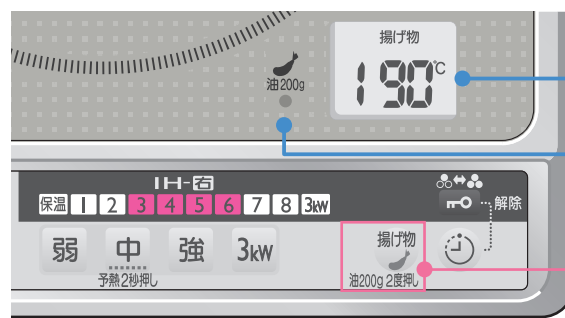
### ①付属の天ぷらなべに油を入れる

［通常コース］

- 800g（約900mL）入れてください。
- 油が500g（約560mL）未満になったら、足してください。

［200gコース］（少量油）

- 油が200g（約220mL）未満では調理しないでください。
  ※油の量200g（約220mL）～500g（約560mL）で調理する場合は、必ず［200gコース］（少量油）で調理する。

### ②なべをIHヒーターの中央に置く

- ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

**上面操作部**

## ⚠警告

- 必ず付属の天ぷらなべを使う
- なべ底がそったり変形しているものは使わない
  （なべ底のそりは 0.5mm 以下のものを使う）
- 油の量は、
  ［通常コース］
  ・500g（約560mL）未満では調理しない。
  ［200gコース］（少量油）
  ・200g（約220mL）未満では調理しない。
- 揚げ物調理中はそばを離れない
- なべは加熱部の中央に置く
- IHヒーターの揚げ物キーを使う

（火災の原因）

## お知らせ

- 火力ダイヤルを押し出しただけでは、揚げ物キーは受けつけません。（ブザーが鳴ります。）火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
- 揚げ物機能を使っているIHヒーターに、予熱機能、切タイマー、3kW機能、煮込み機能は使えません。
- 調理中、油や調理物を投入して油温度が下がっても、揚げ物表示は点灯したままです。
- トッププレートが熱いうちに揚げ物機能を使うと、温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
- 油200～500g・［200gコース］（少量油）で揚げるときは、こまめに裏返してください。（材料が底につくのでこげやすくなります。）

# [200gコース]（少量油））

## 1

**「入」にする**

電源が入っています

## 2

**押し出す**

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプは消灯したままです。

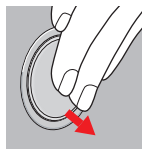
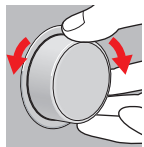
ピッ

## 3

**左右どちらかに回す**

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

## 4

**押して油量を選ぶ**

● 揚げ物 を押すごとに右のように切り替わります。
（3秒間操作しないとそのまま予熱がはじまります）

●火力ランプが以下のように点滅・点灯して、予熱温度の上がり具合をお知らせします。

■[通常コース] の場合

ピッ 揚げ物 190℃

予熱がはじまります。
[例]
「190℃」に設定したとき

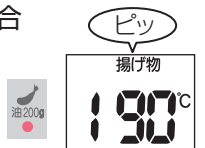
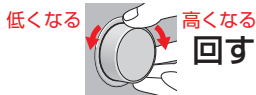
予熱完了

■[200gコース]（少量油）の場合

予熱がはじまります。
[例]
「190℃」に設定したとき

予熱完了

### ■油温度を調節するとき

回す

●100～200℃（10℃きざみ）で調節できます。

**ブザーが鳴り、ランプが点滅から点灯に変わったら予熱完了**

## 5

**揚げる**

●調理中も温度調節できます。

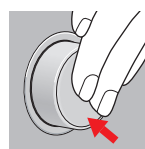
●調理中、調理後の付属の天ぷらなべの取り扱いは、市販のミトンなどを使って、両手で行ってください。（やけどの原因）

## 6

**終わったら**

**押し込み**

**「切」にする**

揚げ物をする（揚げ物機能［通常コース］、［200gコース］（少量油））

# IHヒーター調理のポイント

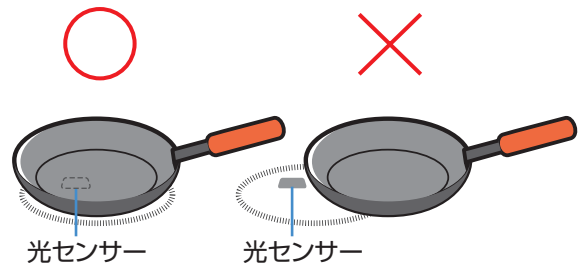
## 焼く・炒めるのコツ

### 予　熱

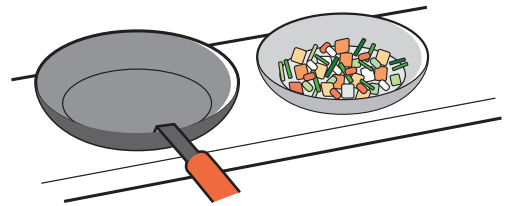
●材料の準備、調理の段取りを整えてから予熱をはじめる。

**[予熱機能で予熱するとき]** 予熱機能 使いかた 20〜21ページ

●なべ底の温度を検知するため、なべは光センサーからずれないように、IHヒーターの中央に置く。

●**油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れる。**
（油温が急激に上がり、発煙・発火の原因）

**[IHヒーター（手動）で予熱をするとき]**

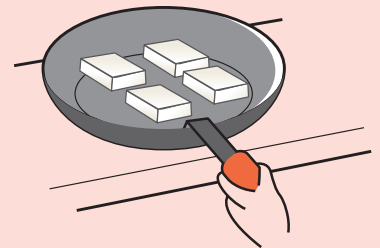
IHヒーター火力のめやす 裏表紙

●IHヒーターは火力が強いので、火力「4」～「6」で30秒～1分程度で様子をみる。

### 焼　く

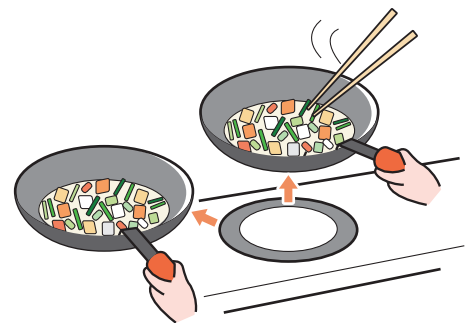
●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離す。

**おもちの焼きかた**

**IHヒーターとフライパン（IHヒーター用）で焼くことができます。**

ふたをして、**火力「3」～「4」**で両面を5～8分ずつ焼く。
※フッ素樹脂加工でないフライパンは、こげつくことがあります。
※うすいフライパンを使うとフライパンが変形する場合があります。
様子をみながら火力を調節して焼いてください。
※付属の焼きあみを使って、中央ヒーターでもおもちを焼くことができます。
79ページ

### 炒める

●フライパン等に余裕を持たせた量で調理する。
（材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ）

●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離す。

# 揚げ物温度のめやす

油800g・[通常コース] で調理するときのめやすです。

| 揚げる | 100～140℃ | 150℃ | 160℃ | 170℃ | 180℃ | 190℃ | 200℃ | 調理のポイント |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 野菜 | 油通し | 素揚げ | | | 天ぷら | | | ●お好みにより温度を高めに設定する。<br>※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。 |
| 魚介類 | | | | | 天ぷら | | | |
| フライ | | | | | | | | |
| 冷凍食品 | | | | | | | | ●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。 |
| 2度揚げ料理 | | 1度目 | | 2度目 | | | | (ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど) |

# 揚げ物のコツ

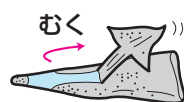
IHヒーターの [揚げ物] キーを使ってください。
油の量は800g・[通常コース] がめやすです。
詳しくは 24～25ページ をご覧ください。

- ●新しい油を使う。
- ●油の温度は材料に合わせて決める。
- ●1回に揚げる量は、控えめにする。
  (油の表面積の1/2程度がめやす)
- ●でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。
- **●天カスは、こまめに取ってください。**
- ●油200～500g・[200gコース] (少量油) で揚げるときは、こまめに裏返す。
  (材料が底につくので、こげやすくなります)

## 特に下ごしらえの必要な材料

**えび**
尾の先を切って水分を出す
切る

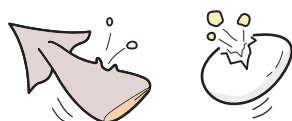
**ししとう**
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける
穴をあける

**いか**
皮をむき水分をふき取り、切れ目を入れる
むく

## 油の飛び散りを少なくするために

### 材料は必ず水分をふき取る。

- ●特にしいたけやピーマンなど！ (水分が残っていると油がはねることがあります。)

### いかやゆで卵などは揚げすぎない。

- ●長時間揚げると破裂！ (特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意)
- ●調理後、なべの中に調理物の取り出し忘れがないか、常に確認を！

### 衣や生地づくりは

- ●天ぷら衣は固すぎないように！
- ●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて!
- ●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

# 煮込み機能を使う（左IHヒーターのみ）

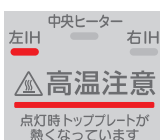
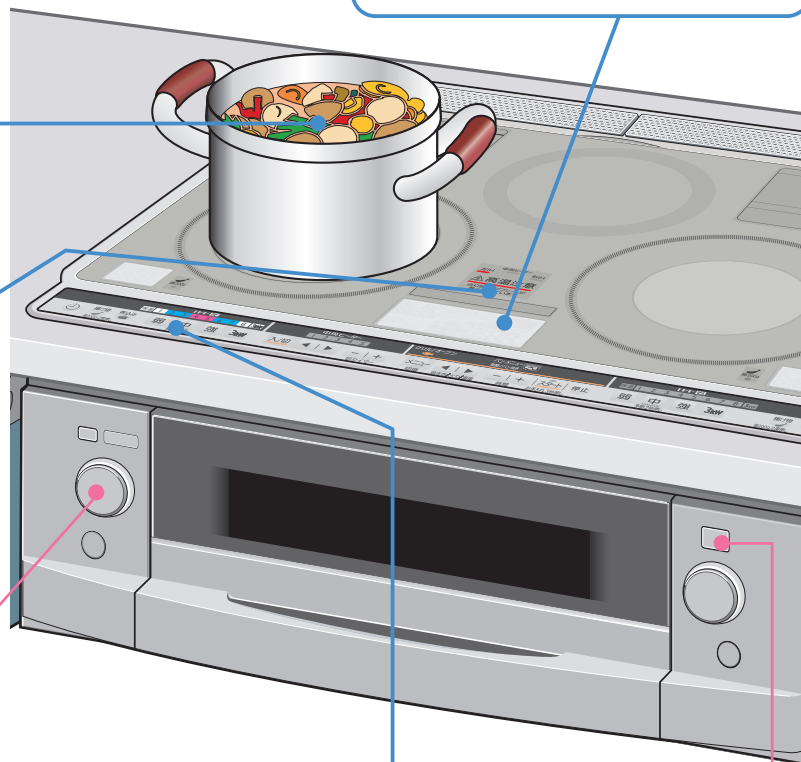
**準　備**

①なべに材料を入れる

②なべを左IHヒーターの中央に置く

※なべが左IHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

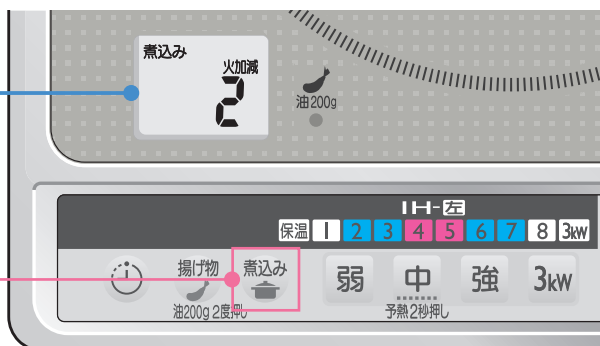
**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。



火力ダイヤル

電源スイッチ

**上面操作部**

**左液晶表示部**
火加減、お知らせなどを表示します。

煮込みキー



## ⚠警告

●**水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる**
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
（やけど・けがの原因）

## お願い

●**煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあり、こげた部分が空焼きのようになります。ホーローなべでは、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

## 1  「入」にする



## 2 押し出す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプは消灯したままです。

ピッ

## 3 左右どちらかに回す

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

※一煮立ちまでは通常のIHヒーターで加熱してください。

## 4 押す

●火加減2で加熱がはじまります。

［例］「火加減2」を選んだとき

### ■火加減を調節するとき

回す

火加減1～3まで設定できます。

●切タイマーを設定することができます。54～55ページ

## 5 調理する

## 6 終わったら  押し込み

「切」にする

電 源(オートオフ)
入/切 2秒押し
ピー

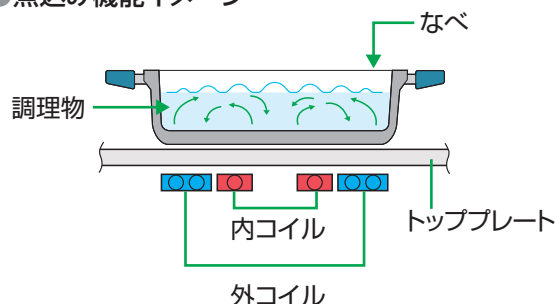
**お知らせ**

●火力ダイヤルを押し出しただけでは、煮込みキーは受けつけません。(左液晶表示部に「ダイヤル回す」と表示されます。)
火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●煮込み機能を使っている左IHヒーターに、予熱機能は使えません。

# 煮込み機能火加減のめやす／レシピ

## 特長

左IHヒーターの内コイルと外コイルを交互に通電し、なべの中に対流をおこします。火加減を設定し、切タイマーで時間を設定してスタートすると、内コイルと外コイルで交互に火力を入れて時間がたつと終了します。
※小さいなべを加熱しているときは、内コイルだけで火力の強さを切りかえて対流をおこします。（外コイルは通電されません）

●煮込み機能イメージ

## 火加減のめやす

一煮立ち（沸騰）までは、通常のIHヒーターで加熱してください。

| | 火加減のめやす | | |
|---|---|---|---|
| | 火加減1 | 火加減2 | 火加減3 |
| メニュー例 | 弱火で煮込む調理 | 中火で煮込む調理 | 強火で煮込む調理 |
| 煮豆 | ←→ | | |
| 豚の角煮（分量:4人分） | 味付け | 味付け前 | |
| 肉じゃが（分量:4人分） | | ←→ | |
| 鶏肉と野菜のスープ（分量:4人分） | | ←→ | |
| ポークカレー（分量:4人分） | | ←→ | |
| かれいの煮つけ（分量:4人分） | | | ←→ |

●煮込み機能を使った作りかたとしてレシピに作りかたを載せているものがありますので、めやすにしてください。
※記載のレシピで作る場合、分量を変えると設定時間または火加減の変更が必要になる場合があります。様子をみて火加減や時間を調整してください。
●火加減と時間に慣れてきたら、お好みのレシピに合わせて火加減と時間を調整してください。
●なべの形状·材質などで仕上がりが変わります。様子をみて火加減と時間を調整してください。

### ⚠警告

●**水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる**
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。**（やけど・けがの原因）**

### お願い

●**煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）が、なべ底にはりついて、部分的にこげ付くことがあり、こげた部分が空焼きのようになります。ホーローなべでは、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。
●煮込み機能で調理中、ふきこぼれやこげつきに注意してください。
●スープ、カレー、シチューなど沈殿したり粘性のある調理物を加熱するときは、ときどきかきまぜてください。

タイマー タイマーを使うと便利! ➡ 使いかた 54〜55ページ
 煮込み機能を使った他のレシピ 74ページ

# 煮込み機能を使ったレシピ

※カロリーは、「五訂増補　日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。

## 豚の角煮

### 材料（4人分） 1人分 約560kcal

豚ばら肉（かたまり）…………… 500g

(A)
- しょうが（うす切り）……………半片
- ねぎ（3cmくらいに切る）………1/2本
- 水（肉がひたるくらい）………… 適量

(B)
- 酒……………………………… 1/2カップ
- しょうゆ………………………1/4カップ
- 砂糖…………………………… 大さじ4
- 水……………………………… 4カップ

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状·材質などで仕上がりが変わります。
　お好みで火加減や時間を調整してください。

### 「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべに豚ばら肉、（A）を入れて、火力「6」で一煮立ちさせ、「煮込み」キーを押し火加減「2」で1時間30分煮込む。途中でお湯が足りなくなったら水を足す。タイマー
❷そのまま、手で触れられるぐらいになるまで冷ます。
❸豚ばら肉を取り出し、一口大の大きさに切り分ける。別のなべに豚ばら肉と（B）を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、落としぶたをして「煮込み」キーを押し火加減「1」で1時間煮込む。タイマー

## 肉じゃが

### 材料（4人分） 1人分 約370kcal

牛肉（小間切れ）………200g
じゃがいも（乱切りにする）……中5個
にんじん（乱切りにする）………1本
玉ねぎ（くし形に切る）………中1個
しらたき
（下ゆでして1、2カ所切る）……小1束
いんげん
（筋を取り半分に切ってゆでる）…10本
サラダ油 ……………… 大さじ2

(A)
- 酒
- しょうゆ
- 砂糖
- みりん
……各大さじ3
- 塩 ……………………少々

水 ……………………カップ2

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状·材質などで仕上がりが変わります。
　お好みで火加減や時間を調整してください。

### 「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。（A）を加えて、ふたをして「煮込み」キーを押し火加減「2」で30分煮込む。タイマー　（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

## かれいの煮つけ

### 材料（4人分） 1人分 約140kcal

かれい（切り身）……………………4切
酒
みりん
）……………… 各カップ1/2
水 ……………………………カップ1
しょうゆ ……………………カップ1/2
砂糖 ………………………… 適宜
しょうが（うす切りにする）………… 1片

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状·材質などで仕上がりが変わります。
　お好みで火加減や時間を調整してください。

### 「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
❷「煮込み」キーを押し火加減「3」で13分煮込みはじめる。約5分煮たら、しょうゆ、砂糖を入れる。タイマー
※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

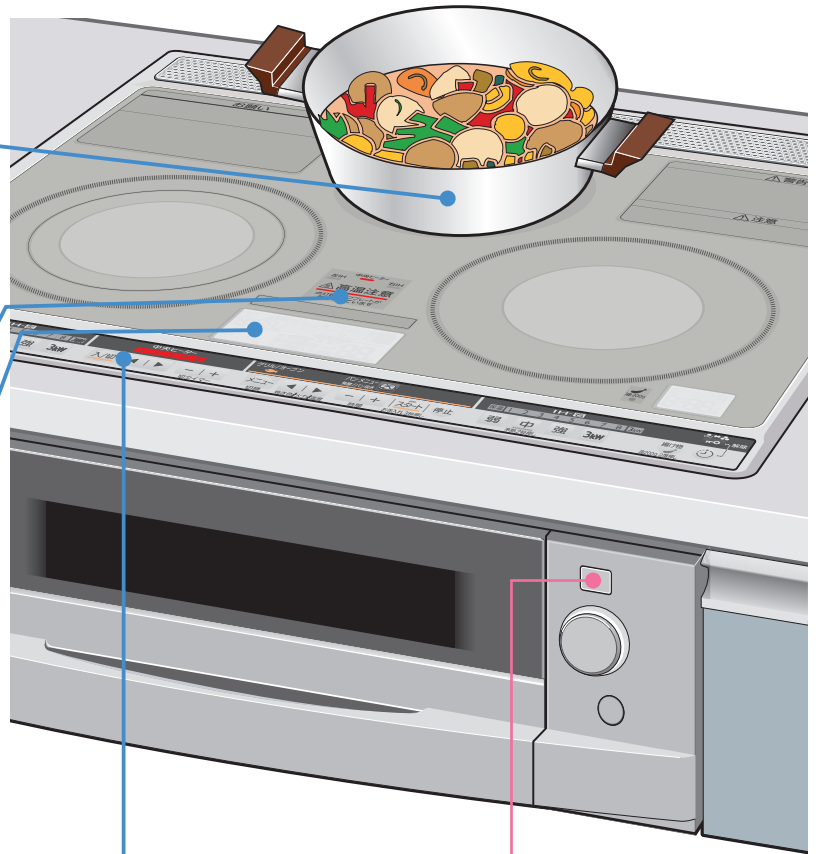
# 中央ヒーターの使いかた

**準　備**

①なべに材料を入れる
②なべを中央ヒーターの中央に置く

※なべが中央ヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせ、中央ヒーターのタイマー時間などを表示します。

**上面操作部**

## ⚠警告

●炒め物と焼き物をするときは、
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる。
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。**（やけど・けがの原因）**

**お願い**

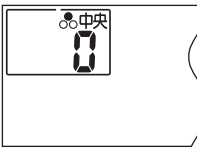
●トッププレートにしょうゆや調味料がたれたときは、トッププレートが冷めたら、すぐにふき取ってください。放置したまま使用すると、トッププレートが変色することがあります。
（機器の性能に問題はありません）

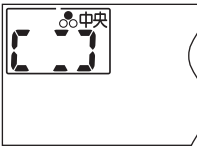
**お知らせ**

●中央ヒーターを使用後は、中央ヒーターの高温注意ランプが長めに点灯します。
（安全のため）

中央ヒーターで作る 79ページ

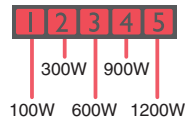
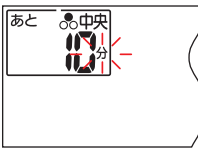
1  「入」にする

2 


火力ランプは1～5が青に点灯します。



3  押して

火力を調節する

加熱がはじまります。

**切タイマーを設定したいとき**

**①手順3の後、 − ＋ を押して時間を合わせる**

※5秒後に切タイマーがはじまります。

※ヒーターをつける前にも設定できます。
（ヒーターをつけるとタイマーがスタートします）

■切タイマーを取り消すとき
− ＋ を同時に約2秒長押しする

■料理の途中で切タイマー時間を変えるとき − ＋ を押す

■切タイマー終了後、調理を延長するとき ＋ を押す

●切タイマーで設定できる時間の範囲
（火力によって設定できる時間の範囲が異なります。）

| 火　力 | 設定できる時間 |
|---|---|
| 「1」「2」 | 10秒～5時間まで |
| 「3」～「5」 | 10秒～1時間30分まで |

●時間設定時のきざみかた

| 0～1分まで | 10秒きざみ |
|---|---|
| 1～10分まで | 30秒きざみ |
| 10～30分まで | 1分きざみ |
| 30分～1時間30分まで | 5分きざみ |
| 1時間30分～5時間まで | 10分きざみ |

4 調理する

5 終わったら 入/切 押し

「切」にする

**お知らせ**

●中央ヒーターの下に見える黒い棒は、温度過昇防止機能用のセンサーです。

●中央ヒーターは、ついたり消えたりして火力調整を行っています。

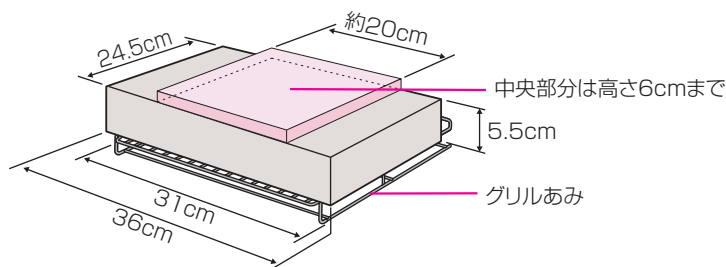
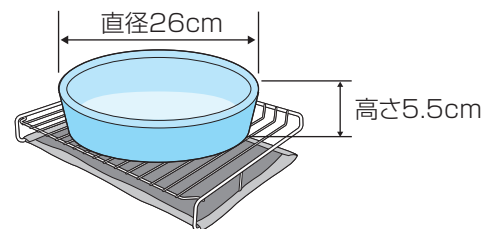
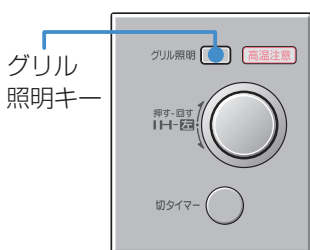
●中央ヒーターは発熱（赤熱）し、トッププレートの表面が高温となります。使用中、使用後はトッププレートに触れないでください。また、絶対に可燃物をのせないでください。

# グリルメニュー　使い分け・特長・準備

## 使い分け

| 使い分け | 調理例 | メニュー | | 火力 | 時間 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自動で魚を焼く | さんま・あじ・いわし | 自動メニュー | 姿焼 | 自動<br>※3つのメニューから選んで設定すると、庫内にあるセンサーが調理中の温度変化をとらえて、それぞれの魚にあった火力で自動で焼き上げます。 | 自動 |
| | さけの切身・あじの開き・ぶりのつけ焼 | | 切身·ひもの | | |
| | ししゃも | | 小魚 | | |
| 火力と時間を設定して焼く（手動） | ピザ・グラタン・魚 | グリル | | 5段階 46ページ | 1～45分まで（1分きざみで設定） |
| 温度と時間を設定して焼く | ミートローフ・キッシュ・チーズケーキ・プリン | オーブン | | 150～250℃（10℃きざみで設定） | |
| 市販のお惣菜などをあたためる | お惣菜、揚げ物、パンのあたため直しなど | あたため | | 1段階<br>上ヒーター：600W<br>下ヒーター：400W | 1～30分まで（1分きざみで設定） |
| グリルディッシュを使ってパンを発酵させる、焼く | バターリングパン | パンメニュー | 発酵 | 発酵 | 1～60分（1分きざみで設定） |
| | | | パン焼き | パン焼き | 1～30分（1分きざみで設定） |
| 焼き足りないとき、あたため足りないとき（調理終了後10分以内は延長設定できます） | — | 延長 | | 終了前の火力<br>（グリル、オーブンは火力・温度を変更できます。）<br>※自動メニュー時は異なります。 | 1～15分まで（1分きざみで設定） |

## 特　長

**庫内の大きさ**　幅36cm×奥行き24.5cm×最大高さ6cmまで入ります。

●オーブン皿なら直径26cmまで

**グリル照明（庫内灯）**

前面操作部（左）

［グリル照明］キーを押している間、グリル照明が点灯します。
［グリル照明］キーを離すと消えます。
※グリル使用中以外は点灯できません。
※グリル照明が点灯中にグリル扉を開ける、
　またはグリル調理が終了するとグリル照明は消灯します。
**※グリル照明はヒーターの一種なので、点灯時間が長いと
　照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。**

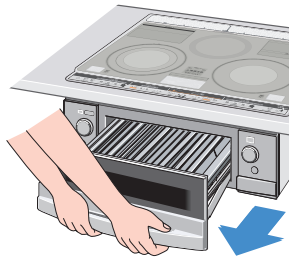
## 脱煙フィルタークリーニング機能（自動）

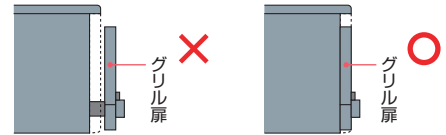
クリーニング中は
お知らせ液晶に表示が出ます。

グリルメニュー調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。
クリーニング中に［電源（オートオフ）入/切（2秒押し）］を「切」にするとクリーニングを終了します。
（グリルメニューの調理時間によってはクリーニングをしない場合があります。）
※クリーニングが終了するまで電源を「切」にしないことをおすすめします。
※グリル調理終了後、グリル扉を開けたままだと、表示が出ていても安全のためクリーニングは行いません。

## 準　備

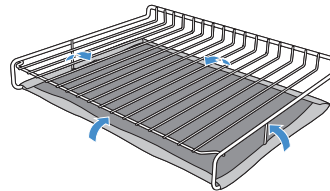
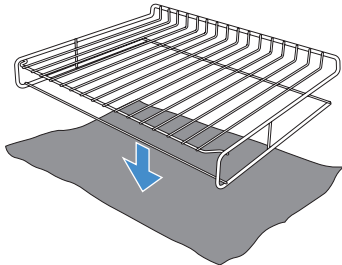
### グリル扉の引き出しかた

グリル扉を水平のまま、止まるところまでゆっくり引き出してください。グリル扉のみ下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

### グリル扉の閉めかた

グリル扉を確実に奥まで押し込んでください。

## 1 グリルあみにアルミホイルをセットする

（グリルあみにアルミホイルをセットするとお手入れが簡単です）
※容器に入れた調理のときは、アルミホイルをセットする必要はありません。

①平らな台にアルミホイルをしき、その上にグリルあみをのせる

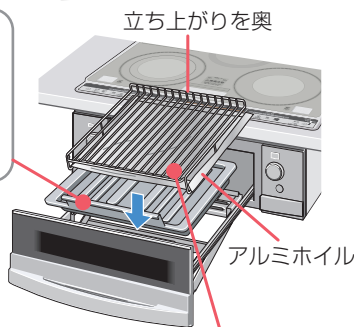
②アルミホイルをあみのふちに巻きつける
※巻きつけたアルミホイルが、平らになるようにおさえてください。

**⚠注意**

- **庫内に入れたとき、下ヒーターにアルミホイルがつかないようしっかりと巻きつける。**
（発煙・発火の原因）

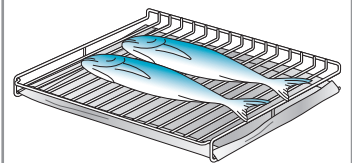
**お願い**

- **ヒーターにアルミホイルをかぶせたり巻きつけたりしない。**
（ヒーター故障の原因）
- **新しいアルミホイルを使用する。**
（発煙・発火防止のため）

## 2 受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる

**①グリル受け皿をはめ込む**
ツメの部分が手前になるようにする。

**②グリルあみを置く**
アルミホイルを下にし、グリルあみの立ち上がりがある方を奥にする。

**③調理物をのせる**

**調理物をのせる時のポイント**
調理物をグリルあみに直接のせて焼くときは、グリルあみに油をぬると調理物がくっつきにくくなる。

**お願い**

- **グリルを使用するときは、換気扇を使用してください。排気口から蒸気やわずかな煙が出ることがあります。**
- **グリルレールのすき間に手をはさまないようにしてください。**（けがの原因）

# 自動で魚を焼く（自動メニュー）

## 準 備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

### 前面操作部（左）

### 上面操作部

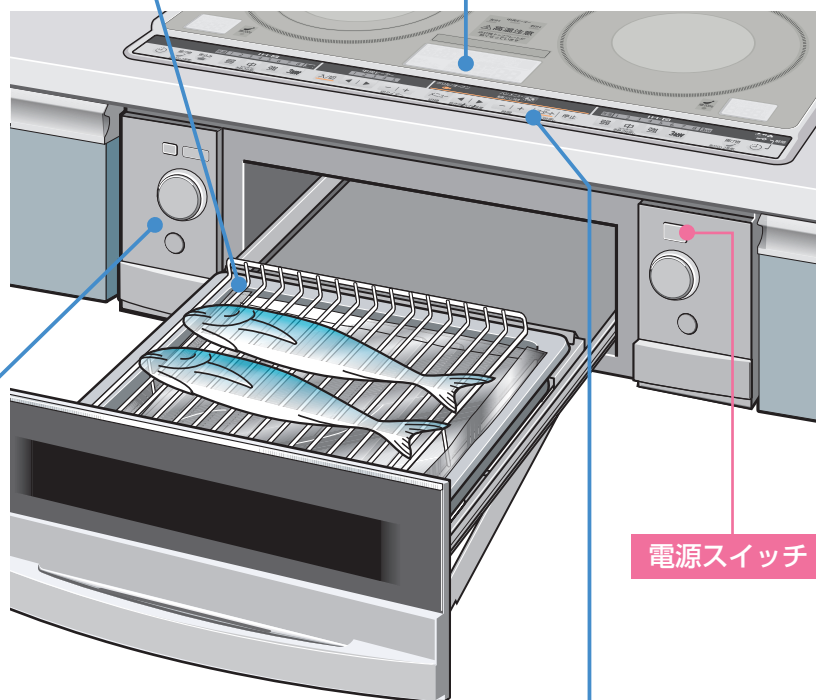
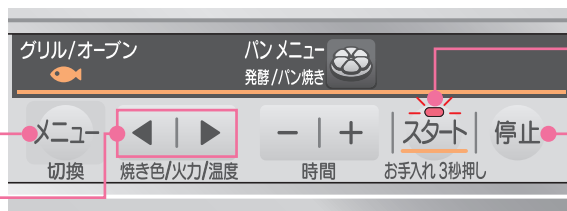
グリル/オーブン

パンメニュー 発酵/パン焼き

グリルメニューキー　メニュー 切換

焼き色設定キー　◀ ▶ 焼き色/火力/温度

－ ＋ 時間

スタートキー　スタート お手入れ 3秒押し

停止キー　停止

## 注意

●魚のひれなどがヒーターにつかないようにする。
（発煙・発火の原因）

●おもちはグリルで焼かない。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 26ページ 79ページ）

●連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。
（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

## お願い

●扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。

●調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い魚を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。

●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

## お知らせ

●自動メニューに切タイマーは使えません。

●自動調理中に扉を開けたとき
・加熱は一時停止します。扉を閉めると自動的に継続する。
・焼き色がうすくなることがあります。
・開け放しにしたり、扉をきちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。

●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。

●グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。

●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」 67ページ）

# 1 電源（オートオフ）入/切 2秒押し 「入」にする

ピッ

電源が入っています

# 2 メニュー 押して 自動メニューを選ぶ

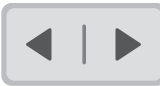
ピー

姿焼 切身·ひもの 小魚
グリル オーブン あたため
薄◀焼色▶濃

**自動メニュー**
●自動メニューと焼き時間のめやす 38ページ

押すごとに切り替わります。
→姿焼→切身・ひもの→小魚→あたため→オーブン→グリル→

# 3 ◀｜▶ 押して焼き色を選ぶ

薄め 標準 濃いめ

選んだメニュー・焼色は記憶され、次の調理のときに設定されます。

# 4 スタート 押す

調理がはじまります。（スタートキーのランプは消灯します）

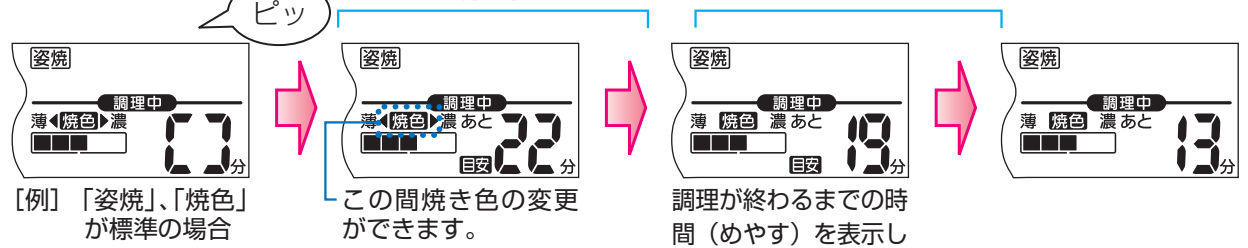
ピッ

約1分

※メニューによって計算時間が異なります。（約1～10分）

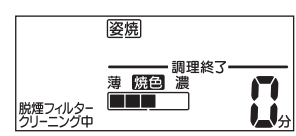
［例］「姿焼」、「焼色」が標準の場合

この間焼き色の変更ができます。

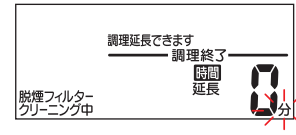
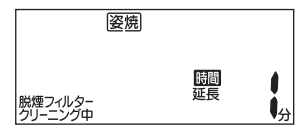
調理が終わるまでの時間（めやす）を表示します。調理中に時間がかわることがあります。
●焼き時間のめやす
38ページ

■焼き色を変えるとき（スタート後約1分間）
◀｜▶ 押す

■途中でやめるとき
停止 押す

## ブザーが鳴ったら調理終了

脱煙フィルタークリーニングがはたらいています。
35ページ

ピピーピピーピピーピピー

# 5 扉を開け、焼き具合をみる

■もう少し焼き足したいとき
① －｜＋ 押して時間を合わせる
●1～15分まで設定できます。（1分きざみ）
② スタート 押す

扉を開けると表示されます。
●グリル照明キーまたは、－｜＋ を押しても表示されます。
●調理終了後10分以内は延長設定できます。

# 6 調理が終わったら魚を取り出し、停止 押す

脱煙フィルタークリーニング終了後

# 7 

電源（オートオフ）入/切 2秒押し 「切」にする

ピー

※脱煙フィルタークリーニング中に 電源（オートオフ）入/切 2秒押し 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

# 自動メニュー（姿焼、切身・ひもの、小魚）

## 焼き時間のめやす

| 魚の種類　赤字は、各自動メニューの基準となる魚です。 | メニュー | 焼き時間のめやす | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 調理例 | 1尾（切）あたり | 焼き色 | 数　量 | 時　間 |
| 〔生魚〕さんま・あじ・いわし | 姿焼 | さんま | 約160g | 標準 | 5尾 | 約20分 |
| | | あじ | 約150g | | 2尾 | 約18分 |
| 〔切身〕さけ・さば・ぶり | 切身·ひもの | さけ | 約80g | 標準 | 4切 | 約13分 |
| 〔ひもの〕開き（あじの開き）一夜干し、丸干し | | あじの開き | 約100g | 標準 | 2枚 | 約12分 |
| 〔つけ焼〕ぶり | | ぶりのつけ焼 | 約75g | 「2」 | 4切 | 約10分 |
| 〔西京漬け〕さわら・さば〔みそ漬け〕まぐろ | | さわらの西京漬け | 約75g | 「2」 | 4切 | 約11分 |
| ししゃも | 小魚 | ししゃも | 約20g | 標準 | 10尾 | 約11分 |

## 魚を焼くときの置きかた例

●魚の量、置きかたによって焼き色が変わるので以下の置きかたを参考にしてください。
●1尾（枚・切）など少量を焼くときは、グリルあみの 中央 に置いて焼く。
●ひものは皮面を下にする。（反ってヒーターにつかないように）

| 姿焼 | 切身 | | | 小魚 |
|---|---|---|---|---|
| | 切身 | ひもの | つけ焼 | |
| 1尾の場合 | 1切の場合 | 1枚の場合 | 1切の場合 | 3尾の場合 |
| 5尾の場合 | 4切の場合 | 2枚の場合 | 4切の場合 | 10尾の場合 |

# 調理のポイント

## 自動メニュー（姿焼、切身・ひもの、小魚）調理の焼き色

**食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合がかわります。**
**焼き色をお好みに応じて調整してください。**

### 焼き色がつきにくいもの

●水分が多いもの
●皮が銀色で光沢があるもの
（熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

### 焼き色がつきやすいもの

●脂ののりがよいもの
●塩をふったもの、一塩ものの切身など塩分濃度が高いもの
●つけ焼でつける時間が長いもの、味の濃いもの
●厚みがうすいもの（特につけ焼）

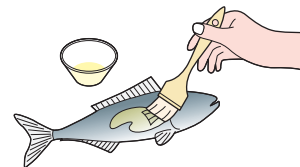
## 魚調理のポイント

●尾などうすい部分はこげやすいので、化粧塩をするかアルミホイルを巻く

●切り身は切れ目を入れる（火の通りをよくする）

●小さくて乾燥したもの（うるめいわしなど）や、みりん干し・みりん漬けは「グリル」（手動）で様子をみながら焼く
●冷凍の魚は完全に解凍してから焼く
●種類の違う魚はいっしょに焼かない
●脂の多い魚を焼くと煙が出る場合があります
●つけ焼は、こげやすいので焼き色をうすめに調節して焼く

### グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ

●焼く20～30分前に魚に塩をふる
●焼く直前に、魚の表面の水分をよくふきとる
●魚の表面（グリルあみに接する面）にレモンや酢をぬる
※ぬりすぎると魚の身が固くなったり、味が落ちます。
ぬるときは、キッチンペーパーやはけなどでかるくぬってください。
※レモン汁・酢のにおいは焼くと消えます。

●グリルあみに油をぬる

### お願い

●**つけ焼は、たれをよくきってからグリルあみにのせる。**
（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーター故障の原因）

### お知らせ

●**グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、調理物に庫内のにおいが移ることがあります。**

# グリルで焼く（グリル）

## 準　備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

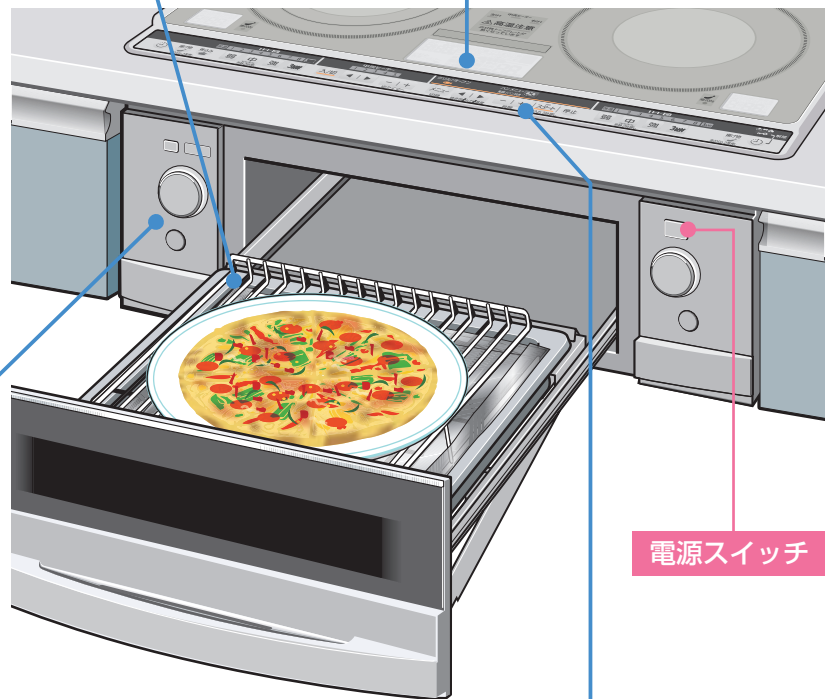
③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

電源スイッチ

### 前面操作部（左）

**高温注意**
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

**グリル照明キー**
グリル照明をつけるとき押す。
34ページ

### 上面操作部

火力設定キー
グリルメニューキー
時間設定キー
スタートキー
停止キー

## ⚠注意

- **調理物がヒーターにつかないようにする。**
  （発煙・発火の原因）
- **おもちはグリルで焼かない。**
  （ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 26ページ 79ページ）
- **連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。**
  （発煙・発火防止のため）
  ※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
  ※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

## お願い

- 扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

## お知らせ

- 調理中に扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**
- 調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
  （「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」67ページ）

## 1 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 「入」にする

ピッ

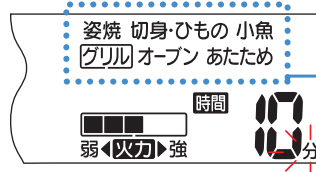
電源が入っています

## 2 メニュー 押してグリルを選ぶ

姿焼 切身·ひもの 小魚 グリル オーブン あたため

ピッ

押すごとに切り替わります。

姿焼→切身・ひもの→小魚→グリル→オーブン→あたため

## 3 ◀ | ▶ 押して火力を選ぶ

5段階から選びます。

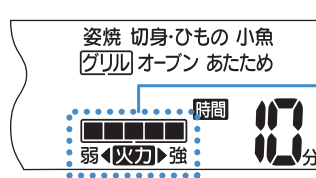
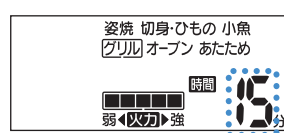
●火力のめやす 46ページ

ピッ

5段階から選びます。

## 4 − | + 押して時間を合わせる

1～45分まで設定できます。（1分きざみ）

ピッ

− 時間が戻る

＋ 時間が進む

## 5 スタート 押す

調理がはじまります。（スタートキーのランプは消灯します）

### ■途中で火力・時間を変えるとき

手順3、4と同じように設定する

### ■途中でやめるとき

停止 押す

ピッ

［例］火力「5」(強) 焼き時間を「15分」に設定したとき

ピピーピピーピピーピピー

### ブザーが鳴ったら調理終了

脱煙フィルタークリーニングがはたらいています。 35ページ

## 6 扉を開け、焼き具合をみる

### ■もう少し焼き足したいとき

① − | + 押して時間を合わせる

●1～15分まで設定できます。（1分きざみ）

② ◀ | ▶ 押して火力を選ぶ

③ スタート 押す

扉を開けると表示されます。

●グリル照明キー、◀ | ▶、− | ＋ のいずれかを押しても表示されます。

●調理終了後10分以内は延長設定できます。

## 7 調理が終わったら調理物を取り出し、停止 押す

### 脱煙フィルタークリーニング終了後

## 8 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 「切」にする

ピー

※脱煙フィルタークリーニング中に 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

# オーブンで焼く（オーブン）

## 準　備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

**電源スイッチ**

**高温注意**
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

**グリル照明キー**
グリル照明をつけるとき押す。
34ページ

## ⚠注 意

- 調理物がヒーターにつかないようにする。
（発煙・発火の原因）
- おもちはグリルで焼かない。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 26ページ 79ページ）
- 連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。
（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

## お願い

- 扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

## お知らせ

- 調理中に扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**
- 調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」67ページ）

**1** 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し **「入」にする**

電源(オートオフ) 入/切 2秒押し

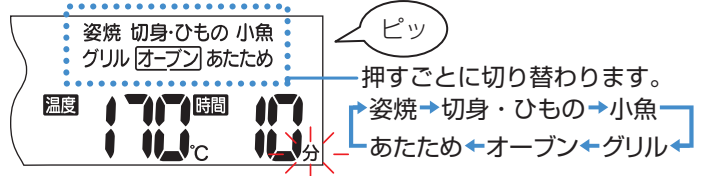
ピッ

電源が入っています

**2** メニュー **押してオーブンを選ぶ**

姿焼 切身·ひもの 小魚
グリル オーブン あたため
温度 170℃ 時間 10分

ピッ

押すごとに切り替わります。
姿焼→切身・ひもの→小魚→あたため→オーブン→グリル→姿焼

**3** ◀ | ▶ **押して温度を選ぶ**

150～250℃まで設定できます。(10℃きざみ)

姿焼 切身·ひもの 小魚
グリル オーブン あたため
温度 180℃ 時間 10分

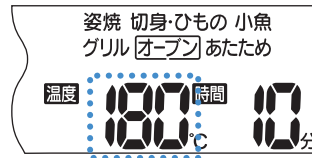
ピッ

**4** － | ＋ **押して時間を合わせる**

1～45分まで設定できます。(1分きざみ)

姿焼 切身·ひもの 小魚
グリル オーブン あたため
温度 180℃ 時間 20分

ピッ

－ 時間が戻る
＋ 時間が進む

**5** スタート **押す**

調理がはじまります。(スタートキーのランプは消灯します)

**■途中で温度や時間を変えるとき**

手順3、4と同じように設定する

**■途中でやめるとき**

停止 押す

オーブン 調理中 180℃ あと 20分

ピッ

[例] 温度「180℃」焼き時間を「20分」に設定したとき

**ブザーが鳴ったら調理終了**

脱煙フィルタークリーニングがはたらいています。35ページ

オーブン 調理終了 脱煙フィルタークリーニング中 180℃ 0分

ピピーピピーピピーピピー

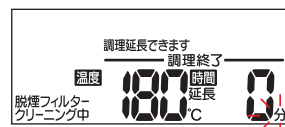
**6** **扉を開け、焼き具合をみる**

**■もう少し焼き足したいとき**

① － | ＋ 押して時間を合わせる

●1～15分まで設定できます。(1分きざみ)

② ◀ | ▶ 押して温度を選ぶ

③ スタート 押す

調理延長できます 調理終了 脱煙フィルタークリーニング中 温度 180℃ 時間 延長 0分

扉を開けると表示されます。

●グリル照明キー、◀ | ▶、－ | ＋ のいずれかを押しても表示されます。

●調理終了後10分以内は延長設定できます。

オーブン 脱煙フィルタークリーニング中 温度 180℃ 時間 延長 1分

**7** 
**調理が終わったら調理物を取り出し、** 停止 **押す**

脱煙フィルタークリーニング終了後

**8** 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し **「切」にする**

※脱煙フィルタークリーニング中に 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

オーブンで焼く(オーブン)

# あたためる（あたため）

天ぷらやフライ、ロールパンなどのあたためなおしができます。

## 準　備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

### お知らせ液晶

注意・お知らせなどを表示します。

### 前面操作部（左）

**高温注意**
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

**グリル照明キー**
グリル照明をつけるとき押す。
34ページ

電源スイッチ

### 上面操作部

グリル/オーブン　パンメニュー 発酵/パン焼き

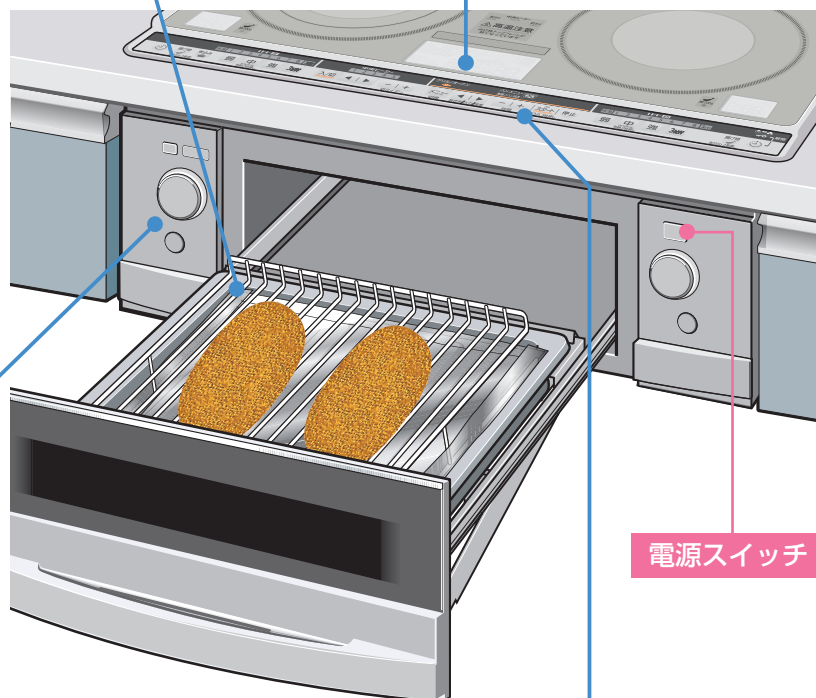
メニュー 切換　◀ ▶ 焼き色/火力/温度　－ ＋ 時間　スタート お手入れ 3秒押し　停止

グリルメニューキー

時間設定キー

スタートキー

停止キー

## 注 意

●調理物がヒーターにつかないようにする。
（発煙・発火の原因）

●おもちはグリルであたためない。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 26ページ 79ページ）

## お願い

●扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。

●調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。

●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

## お知らせ

●調理中に扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。

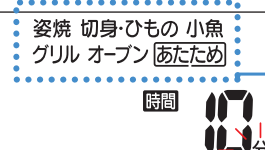
●調理中･調理後しばらくは、外枠･トッププレートが熱くなるので注意する。

●**グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**

●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」 67ページ）

## 1 電源（オートオフ）入/切〔2秒押し〕「入」にする

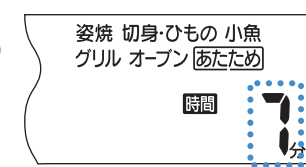


## 2 メニュー 押してあたためを選ぶ



押すごとに切り替わります。
姿焼→切身・ひもの→小魚→あたため→オーブン→グリル→（姿焼）

## 3 －｜＋ 押して時間を合わせる

1～30分まで設定できます。（1分きざみ）

●あたため時間のめやす 47ページ


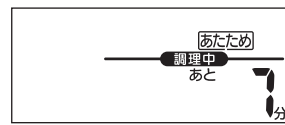

－ 時間が戻る
＋ 時間が進む

## 4 スタート 押す

調理がはじまります。（スタートキーのランプは消灯します）

■途中で時間を変えるとき
－｜＋ 押す

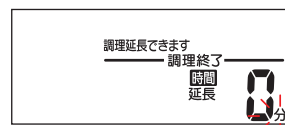
■途中でやめるとき
停止 押す

**ブザーが鳴ったら調理終了**



［例］あたため時間を「7分」に設定したとき



## 5 扉を開け、あたため具合をみる

■もう少しあたためたいとき
① －｜＋ 押して時間を合わせる
●1～15分まで設定できます。（1分きざみ）
② スタート 押す



扉を開けると表示されます。
●グリル照明キーまたは、－｜＋を押しても表示されます。
●調理終了後10分以内は延長設定できます。



## 6 調理が終わったら調理物を取り出す

## 7 停止 押し ➡ 電源（オートオフ）入/切〔2秒押し〕「切」にする

# グリル・オーブン調理のポイント

## グリル火力のめやす

記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。
※記載の火力や時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

| メニュー | 火力 | 「1」 弱◀火力▶強 | 「2」 弱◀火力▶強 | 「3」 弱◀火力▶強 | 「4」 弱◀火力▶強 | 「5」 弱◀火力▶強 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 上ヒーター | 500W | 750W | 900W | 900W | 1200W |
| | 下ヒーター | 330W | 400W | 400W | 800W | 800W |
| — | | ・特にこげやすいもの<br>・ふくらむもの | | ・厚みのあるもの<br>（中まで火を通すもの） | | ・厚みのないもの<br>・表面に焼き色をつけるもの |
| あじの開き（2枚 ※1枚約100g） | | | | 9～12分 | | |
| さけ（4切） | | | | 9～12分 | | |
| ししゃも（10尾） | | | | 6～8分 | | |
| グラタン（手作り） | | | | 8～10分 | | |
| ピザ（手作り） | | | | | 6～8分 | |
| ピザ（冷凍） 直径14cm | | | 8～10分 | | | |
| ピザ（冷蔵） 直径26cm | | | 8～10分 | | | |
| トースト（6枚切り 2枚） | | | | | | 3～4分 |
| スウィートポテト | | | | 8～10分 | | |
| 焼きなす | | | | | 13～15分 | |

## グリル・オーブンのポイント

●**魚調理のポイント** 39ページ

●**厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る**
**※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。**

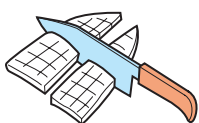
●グリルあみからはみ出るものは、はみ出ないように切る

●いかは焼くと反るので、切れ目を入れるか串を通してヒーターに触れないようにする

両面に切り込みを入れる

ぬうように串をさす

●お菓子（チーズケーキ、プリンなど）の焼きムラ・こげが気になるときは、アルミホイルをかぶせるとよい
※アルミホイルがヒーターにつかないように注意してください。また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
※焼き時間は様子をみながら加減してください。

●グリルあみに食材がこびりつくのを防ぐために、グリルあみの汚れはしっかり落としておく

# あたため調理のポイント

## あたため時間のめやす

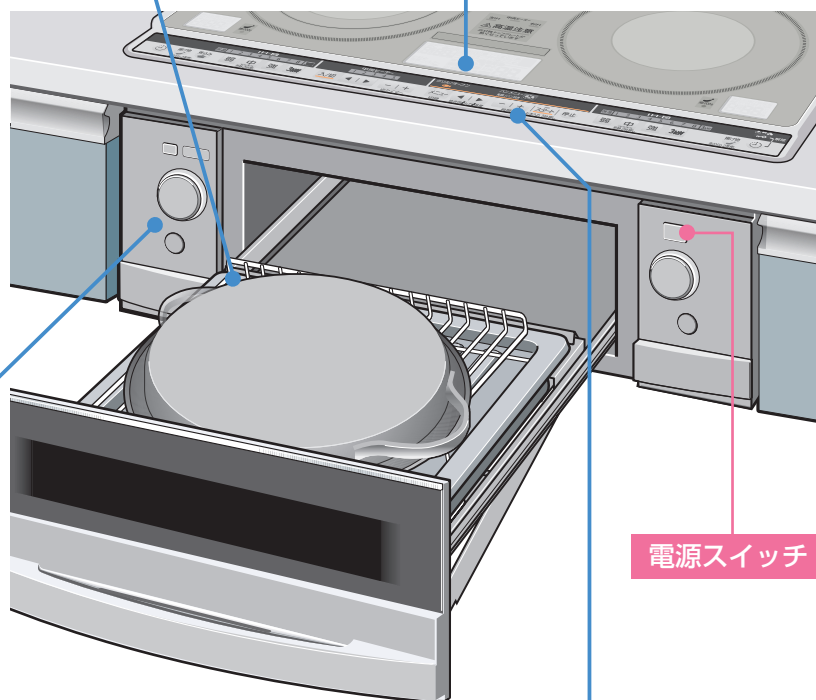
記載の時間はめやすです。様子をみながら時間を調節してください。
※記載の時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

| メニュー | 時間のめやす（一例） |
|---|---|
| 天ぷら | 5～6分（3個程度） |
| コロッケ・フライ類 | 7～8分（3個程度） |
| から揚げ | 7～9分（6個程度） |
| とんかつ | 6～8分（1枚） |
| ぎょうざ | 5～6分（6個程度） |
| カレーパン | 6～7分（1個） |
| たいやき | 4～5分（2個） |
| ロールパン | 3～4分（6個程度） |

## あたためのポイント

- あたため具合は、食品の量、大きさなどで変わります。
  ※様子をみながら時間を加減してください。
- 厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る。
  ※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。
- 冷蔵保存していた食品は、時間を少し長めにする。
- 続けてあたためる場合は、時間を少し短めにする。
- 表面がこげやすいものは、アルミホイルをかぶせるとこげにくくなります。
  ※アルミホイルがヒーターにつかないように注意してください。
  また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
  ※アルミホイルをかぶせた場合、時間は長めになります。様子をみながら時間を加減してください。

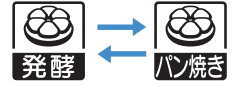
# パンを発酵する（パンメニュー）

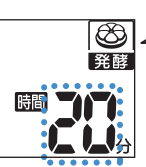
## お願い

- ●付属のグリルディッシュのお願い 10ページ を守ってください。
- ●調理中や調理直後しばらくは、付属のグリルディッシュに直接触れない。（やけどの原因）
- ●調理後の付属のグリルディッシュの出し入れは、市販のミトンなどを使って両手で行い、必ずグリルディッシュの底を持って取り出してください。
  ※片手だけでは落とすおそれがあります。
  ※破れたりぬれたりした市販のミトンなどは使わないでください。やけどの原因になります。
- ●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。
- ●発酵時間は様子をみながら調節してください。（季節や室温、グリル庫内の温度によって異なります。）
- ●グリル庫内が熱いときは、グリル庫内をさましてから発酵をはじめてください。（発酵がうまくいかないことがあります。）

## お知らせ

- ●調理中に扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- ●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。
- ●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。(「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」 67ページ )
- ●調理終了後、脱煙フィルタークリーニングを行わない場合もあります。このとき、「脱煙フィルタークリーニング中」という文字は表示されません。

# 1 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し「入」にする

# 2 押して発酵を選ぶ

# 3 －｜＋ 押して時間を合わせる

1～60分まで設定できます。(1分きざみ)



# 4 スタート 押す

調理がはじまります。
（スタートキーのランプは消灯します）

■途中で時間を変えるとき

－｜＋ 押す

■途中でやめるとき

停止 押す

## ブザーが鳴ったら調理終了

脱煙フィルタークリーニングがはたらいています。
35ページ

# 5 扉を開け、グリルディッシュを取り出し、発酵の様子をみる

●発酵のめやす 53ページ(手順6)

扉を開けると表示されます。
●グリル照明キー、－｜＋ のいずれかを押しても表示されます。
●調理終了後10分以内は延長設定できます。

■もう少し発酵したいとき

①深型ディッシュをかぶせる

② －｜＋ 押して時間を合わせる

●1～15分まで設定できます。(1分きざみ)

③ スタート 押す

●発酵終了後、発酵キーを押すと発酵からパン焼き設定へ進むことができます。

# 6 調理が終わったらグリルディッシュを取り出し、停止 押す

脱煙フィルタークリーニング終了後

# 7 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し「切」にする

※脱煙フィルタークリーニング中に 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

パンを発酵する（パンメニュー）

# パンを焼く（パンメニュー）

## お願い

- 付属のグリルディッシュのお願い 10ページ を守ってください。
- 調理中や調理直後しばらくは、付属のグリルディッシュに直接触れない。（やけどの原因）
- 調理後の付属のグリルディッシュの出し入れは、市販のミトンなどを使って両手で行い、必ずグリルディッシュの底を持って取り出してください。
  ※片手だけでは落とすおそれがあります。
  ※破れたりぬれたりした市販のミトンなどは使わないでください。やけどの原因になります。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。
- 焼き時間は様子をみながら調節してください。

## お知らせ

- 調理中に扉を開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、30秒後から10秒きざみでブザーが鳴ってお知らせします。そのまま30分がたつと、調理は取り消しになります。
- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。
- 調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
  (「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」67ページ)

# 1 「入」にする

# 2 押してパン焼きを選ぶ

押すごとに切り替わります。

# 3 押して時間を合わせる

1〜30分まで設定できます。（1分きざみ）

－ 時間が戻る
＋ 時間が進む

# 4 押す

調理がはじまります。
（スタートキーのランプは消灯します）

■途中で時間を変えるとき
－｜＋ 押す

■途中でやめるとき
停止 押す

［例］焼き時間を「23分」に設定したとき

## ブザーが鳴ったら調理終了

脱煙フィルタークリーニングがはたらいています。
35ページ

# 5 扉を開け、グリルディッシュを取り出し、焼き具合をみる

扉を開けると表示されます。
- グリル照明キー、－｜＋ のいずれかを押しても表示されます。
- 調理終了後10分以内は延長設定できます。

■もう少し焼き足したいとき

① 深型ディッシュをかぶせる
② －｜＋ 押して時間を合わせる
- 1〜15分まで設定できます。（1分きざみ）

③ スタート 押す

# 6 調理が終わったらグリルディッシュを取り出し、停止 押す

脱煙フィルタークリーニング終了後

# 7 「切」にする

※脱煙フィルタークリーニング中に 電源(オートオフ) 入/切(2秒押し) 押すと、脱煙フィルタークリーニングが停止します。

パンを焼く（パンメニュー）

# バターリングパンの作りかた（パンメニ

●付属のグリルディッシュの取扱い、その他のレシピ、コツについては、別冊「グリルディッシュ レシピBOOK」をご覧ください。

※カロリーは、「五訂増補　日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。
※カロリーは、ぬるま湯＋スキムミルクで作った場合で算出しています。

## バターリングパン

### 用意するもの

・グリルディッシュ

・グリルあみ

・焼きあみ

### 材料(グリルディッシュ1皿分) 1/8個 約220kcal

強力粉 …… 300g
ドライイースト …… 小さじ2（6g）
（予備発酵のいらないもの）
砂糖 …… 40g
塩 …… 小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく） …… 50g
卵（M玉） …… 1個
ぬるま湯（約40℃）…… 130～140mL ｝〈A〉※
スキムミルク …… 大さじ1（6g） ｝〈A〉※
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または
　牛乳(約40℃) …… 130～140mL
バター（グリルディッシュにぬる） …… 少々

### 1 材料を混ぜる

ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れて全体をかきまぜる。
中央をへこませ、バター、卵、〈A〉を入れ、木ベラでまぜてひとまとめにする。
（材料を入れる順番は関係ありません）

### 2 生地をこねる

生地を台に出し、手にベタベタとついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。
生地がまとまってきたら、台の上でたたきつけながらさらに約20分こねる。

### 3 生地をまとめる

表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったら、生地を丸くまとめる。

### 4 生地を分割する

生地をスケッパーか包丁で8分割する。
（生地を手でちぎらない）

## 5 生地を丸める
分割した生地を台の上で丸める。

## 6 発酵させる
浅型、深型ディッシュの内側（底面だけでなく全体）にうすくバターをぬる。丸めた生地を浅型ディッシュの上に写真のように置く。
霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、［パンメニュー］キーを押して［発酵］を選び、約25～35分（室温25℃のときのめやす）発酵させる。

発酵前

発酵後

**ポイント**
2.5倍くらいに発酵させる。

※自然発酵の場合は、深型ディッシュをかぶせて室温で約30～45分発酵させます。（室温25℃のときのめやすです。）
※発酵時間はめやすです。季節や室温によって異なります。様子をみながら調節してください。

## 7 焼く
深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、［パンメニュー］キーを押して［パン焼き］を選び、20～25分様子をみながら焼く。

## 8 取り出す
焼きあがったら市販のミトンなどをしてグリルディッシュを取り出し、パンを焼きあみなどにのせてあら熱をとる。

**お願い**
- **必ず浅型ディッシュの底を持って取り出す。（深型ディッシュの取っ手のみを持って取り出すと浅型ディッシュが落下してやけど・けがの原因）**

## パン作りのコツ

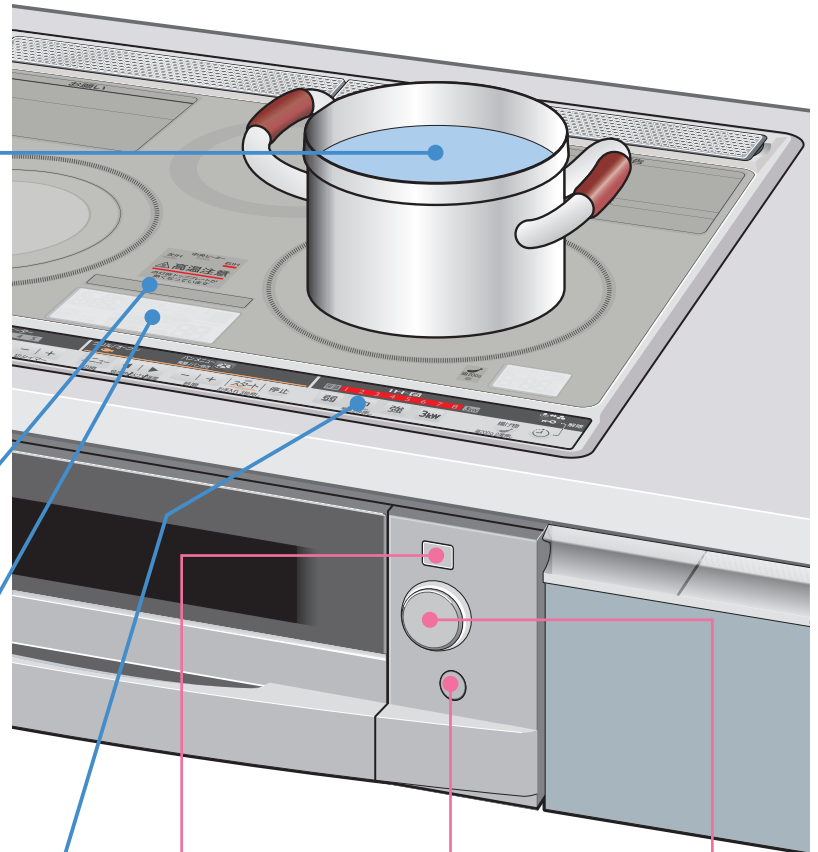
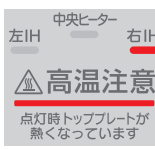
- 卵なしでもできます。材料が少なくなる分、水分量が減るので、水の分量を多めにして調節してください。
- 砂糖なしでもできます。ただし、パンのふくらみが小さくなります。
- バターの代わりにマーガリンを使用してもできます。バターで作るよりあっさりとした仕上がりになります。
- 水＋スキムミルクの代わりに牛乳を使用してもできます。焼き色が濃くなることがあるので、焼き時間を調節してください。
- スキムミルクはだまになりやすいので、よく溶かしてください。
- 発酵のときは必ず霧吹きをして生地の乾燥を防いでください。

# 左右IHヒーター切タイマー（中央ヒーターで

準　備

①なべに材料を入れる
②なべをIHヒーターの中央に置く

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

**高温注意ランプ**
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

**お知らせ液晶**
注意・お知らせなどを表示します。

**上面操作部**

**右液晶表示部**
右IHヒーターのタイマー時間を表示します。

火力ワンタッチキー

お知らせ

- **予熱機能、揚げ物機能、3kW機能、グリルメニュー、パンメニューの調理に切タイマーは使えません。**
- **切タイマーは、ヒーターをつける前にも設定できます。**
  ヒーターをつけるとタイマーがスタートします。
- **火力「3」以上のとき、1時間30分より長い設定は、ヒーターをつけたとき、自動的に1時間30分に変更になります。**
  ※1時間30分より長い切タイマーは、ヒーターの火力を「1」か「2」にしてから設定してください。

## 切タイマー

火力、煮込み機能の火加減によって設定できる時間の範囲が異なります。

| 火　力 | 設定できる時間 |
|---|---|
| 「保温」「1」「2」<br>煮込み「火加減1」 | 10秒～5時間まで |
| 「3」～「8」<br>煮込み「火加減2」「火加減3」 | 10秒～1時間30分まで |

**●時間設定時のきざみかた**

| | |
|---|---|
| 0～1分まで | 10秒きざみ |
| 1～10分まで | 30秒きざみ |
| 10～30分まで | 1分きざみ |
| 30分～1時間30分まで | 5分きざみ |
| 1時間30分～5時間まで | 10分きざみ |

## 切タイマーを設定する(33ページ)

**1** 

**「入」にする**

ピッ

電源が入っています

**2**  **(火力ダイヤル) 押し出す**

ピッ

火力ランプは消灯したままです。

**3**  **左右どちらかに回す**

火力ランプ1～8を青に点灯させます。

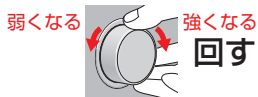
**4**   

**押して火力を選ぶ**

[例]「中」を押したとき

■火力を調節するとき

弱くなる 強くなる
 回す

**5** 

**押し出す**

ピー

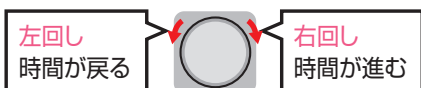
5秒間操作しないと「10分」で切タイマーがはじまります。

**6** 

**回して時間を合わせる**

左回し 時間が戻る  右回し 時間が進む

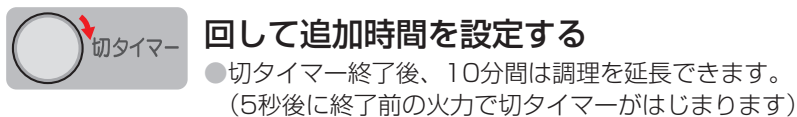
■切タイマーを取り消すとき

押す

■料理の途中でタイマー時間を変えるとき

回して変更できる

■切タイマー終了後、調理を延長するとき

回して追加時間を設定する

●切タイマー終了後、10分間は調理を延長できます。
(5秒後に終了前の火力で切タイマーがはじまります)

[例] 8分に設定したとき

ピッ

5秒後に点滅が点灯にかわり、切タイマーがはじまります。

ピピーピピー

ブザーが鳴って終了

[表示例] 10～59分まで(秒表示はしません) 1～5時間まで(秒表示はしません)

**7** **終わったら**  **と** 

**押し込み**

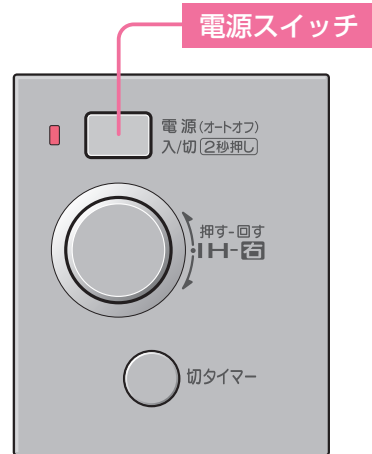
→  

**「切」にする**

ピー

# 簡単タイマー

キーを押すと、「1秒・2秒・3秒…」と経過時間をはかることができるタイマーです。
最長1時間まで表示します。切タイマーではありません。

前面操作部（右）

●右側の簡単タイマーを使う場合で説明しています。

**1**  **「入」にする**  


**2**  **を押す**

簡単タイマーがはじまります。

ピッ

0秒、1秒、2秒……9分59秒、10分……1時間00分

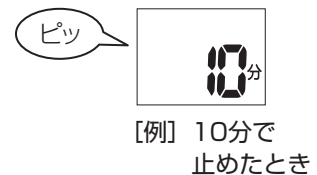
〔表示部〕1秒〜9分59秒まで　：秒単位で表示
　　　　　10分〜1時間（最長）：分単位で表示

〔ブザー〕14分までは1分ごとに ピッ
　　　　　15分以降は5分ごとに ピピッピピッ
　　　　　1時間（終了時） ピピーピピー

**3 もう一度**  **押す**

簡単タイマーが止まります。

ピッ

［例］10分で止めたとき

**4 さらに**  **押す**

簡単タイマーが取り消しになります。

ピー

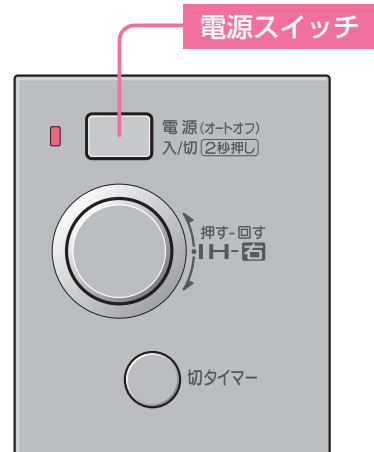
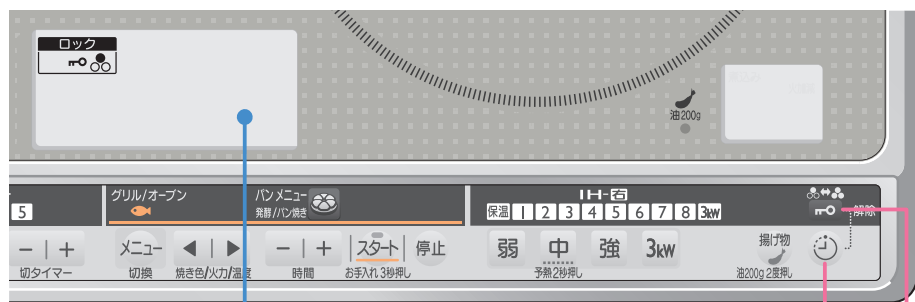
**5 終わったら**  **「切」にする**  


**お知らせ**

●3kW機能、切タイマーを使っているときに、簡単タイマーは同時に使えません。

# いたずら防止（チャイルドロック）／誤操作防止（中央ヒーターロック）

上面操作部

前面操作部（右）

お知らせ液晶

注意・お知らせなどを表示します。

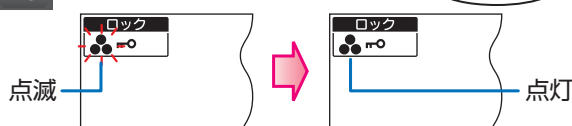
**1**  **「入」にする**  

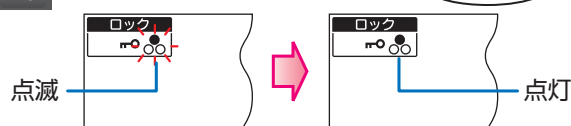

**2**  **点灯するまで押す**（約6秒長押し）

最初はチャイルドロックが設定されます。
押すごとにチャイルドロックと
中央ヒーターロックが切り替わります。

ロック：チャイルドロック

ロック：中央ヒーターロック

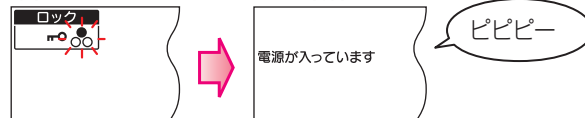
■チャイルドロック

■中央ヒーターロック

**3** **終わったら**  **「切」にする**  


### 解除する

1  「入」にする

2 と右側 同時に
消灯するまで押す（約6秒長押し）

［例］中央ヒーターロックの解除

### お知らせ

●ヒーター使用中はロックができません。ヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
●各ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●高温注意ランプ表示が点灯中に各ロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプ表示が点灯します。

# 音声ガイドの設定

## 特　長

操作手順やご使用状態などを音声でガイドします。
●音声ガイドの音量を「切」「1（小）」「2（中）」「3（大）」の４段階から設定できます。
●音声ガイドを聞きたくないときは、ブザー音のみに設定できます。
●音声ガイドの話す速度を「Lo（遅め）」「0（標準）」「Hi（速め）」の３段階から設定できます。

上面操作部

前面操作部（右）

お知らせ液晶
音声ガイドの設定画面を表示します。

電源スイッチ

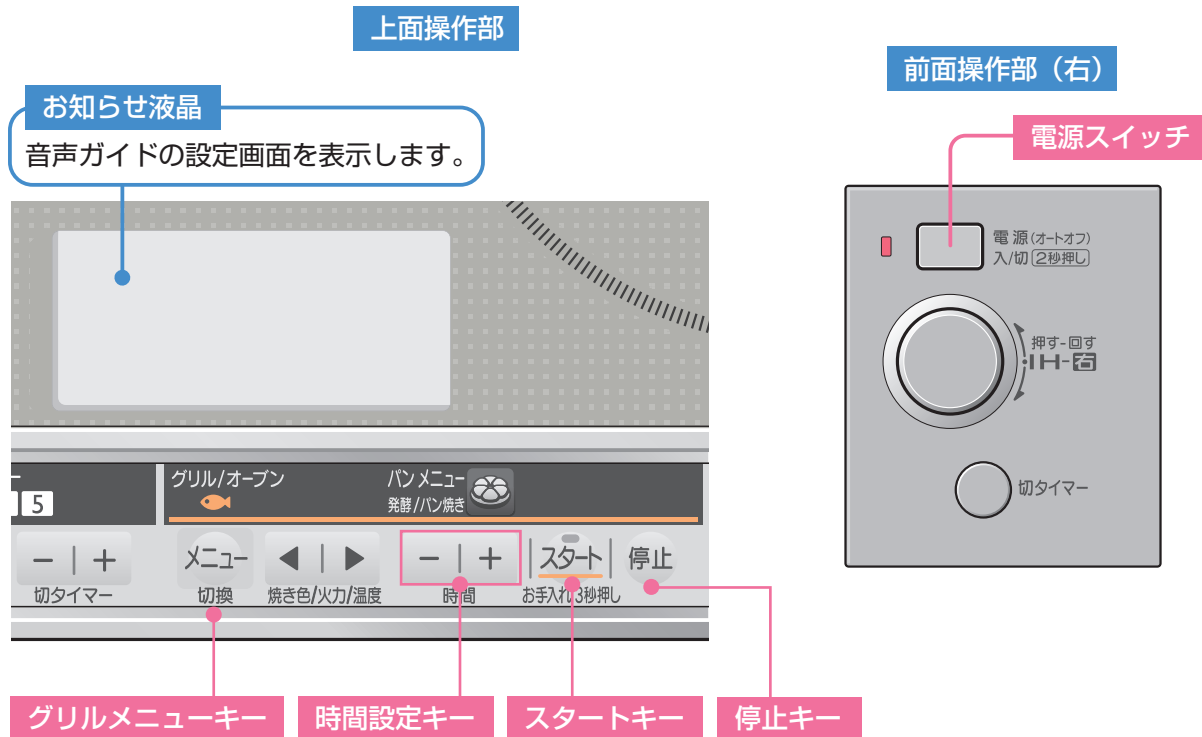
電源（オートオフ）入/切 2秒押し
押す-回す IH-右
切タイマー

グリル/オーブン　パンメニュー 発酵/パン焼き
切タイマー　メニュー 切換　焼き色/火力/温度　時間　スタート お手入れ3秒押し　停止

グリルメニューキー　時間設定キー　スタートキー　停止キー

**1** 電源（オートオフ）入/切 2秒押し 「入」にする

電源（オートオフ）入/切 2秒押し　ピッ

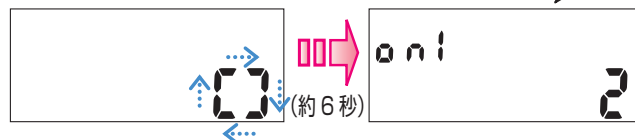
電源が入っています

お知らせ

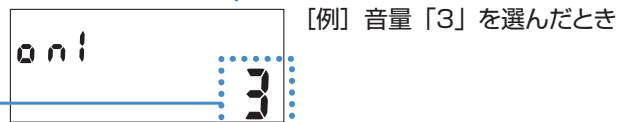
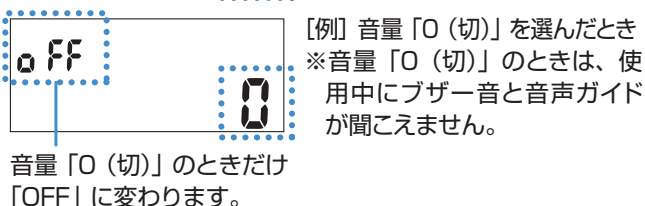
●ヒーター使用中、脱煙フィルタークリーニング中は音声ガイドの設定ができません。
すべてのヒーターを切るか、脱煙フィルタークリーニングが終了してから設定の操作をしてください。
●設定の内容は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●手順2の途中で設定をやめたいときは、電源スイッチを「切」にしてください。

# 2 設定する（設定したい項目へ進んでください）

●設定変更中に約10分間操作しないと手順 1 の画面に戻ります。このとき設定は変更されません。
設定をやり直してください。

## 音量を設定する

①グリルの ＋ と 停止 同時に押す（約6秒長押し）

②グリルの －｜＋ 押して音量を選ぶ
小さくなる　大きくなる

●音量は「0（切）」「1（小）」「2（中）」「3（大）」の４段階から選べます。

［例］音量「3」を選んだとき

［例］音量「0（切）」を選んだとき
※音量「0（切）」のときは、使用中にブザー音と音声ガイドが聞こえません。

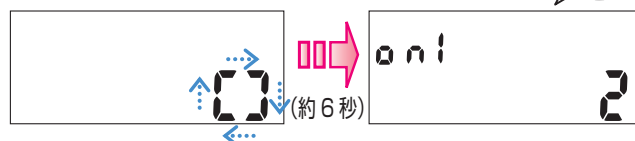
音量「0（切）」のときだけ「OFF」に変わります。

③ スタート 押す（設定完了）

●設定内容を音声でお知らせします。

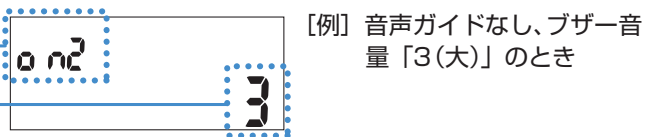
※ スタート 押さないと設定は変更されません。

## 音声ガイドを消す（ブザー音のみにしたいとき）

①グリルの ＋ と 停止 同時に押す（約6秒長押し）

②グリルの メニュー 押す

※音量「0（切）」のときは、設定できません。

●押すごとに切り替わります。
音声ガイドあり：on1、音声ガイドなし：on2

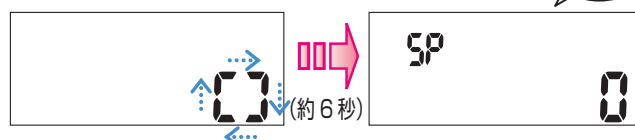
●ブザー音量も変えたいときは、グリルの －｜＋ 押して音量を選ぶ。

［例］音声ガイドなし、ブザー音量「3（大）」のとき

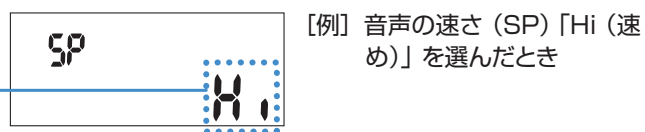
③ スタート 押す（設定完了）

●設定内容を音声でお知らせします。

※ スタート 押さないと設定は変更されません。

## 音声ガイドの速さを設定する

①グリルの － と 停止 同時に押す（約6秒長押し）

②グリルの －｜＋ 押して速さを選ぶ
遅い　速い

●音声の速さは「Lo（遅め）」「0（標準）」「Hi（速め）」の３段階から選べます。

［例］音声の速さ（SP）「Hi（速め）」を選んだとき

③ スタート 押す（設定完了）

●設定内容を音声でお知らせします。

※ スタート 押さないと設定は変更されません。

# 3 終わったら

「切」にする

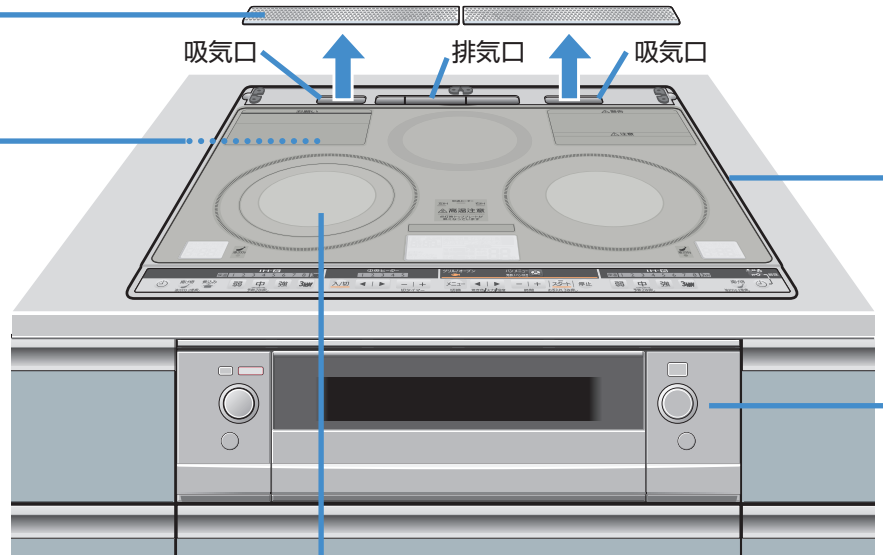
# お手入れ

お手入れは、
- ●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ●ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

## 吸・排気カバー

本体から取りはずして水洗いする。

**お願い**

- **●吸気口・排気口にものを入れない。**
  ※吸・排気口にものを落とした場合は、お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。
- **●吸・排気カバー下のステンレス部分の油汚れもこまめにお手入れしてください。**

## 脱煙フィルター（内蔵）

脱煙フィルターは自動でクリーニングします。

※グリル調理後、脱煙ヒーターとファンが動作して、脱煙フィルターについた油汚れを焼き切ります。

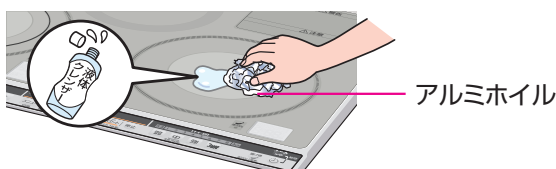
●調理をはじめてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた油が加熱されて、においや煙が出ることがあります。
排気口から煙が出る場合は、「お手入れ」63ページ を行ってください。

## トッププレート

- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
- 粉クレンザーは使わない。（傷がつき、トッププレート割れの原因）
- クレンザーは、研磨剤が30%以上含まれているものは、使わない。（トッププレートの印刷が落ちる原因）
- 左右IHヒーターの光センサー部分が汚れていると、光センサーが正しくはたらかない場合があります。

●**かるい汚れ**……………… しぼったふきんでふく。

●**油汚れ**……………………… 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。
その後、しぼったふきんで水ぶきする。

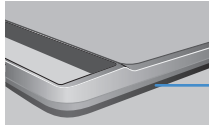
●**こびりついた汚れ**…… クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、アルミホイルをまるめてこすり取る。
その後、しぼったふきんで水ぶきする。

### がんこな汚れには（別売品）

品番：CS-COLL0034
品名：液体クリーナー

詳しくはお買上げの販売店にお問い合わせください。

お手入れ

## 外　　枠

- スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）
- しょうゆ・調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因）
- 外枠のパッキンを傷つけない。（キッチン内部に水が侵入する原因）

### 上面操作部

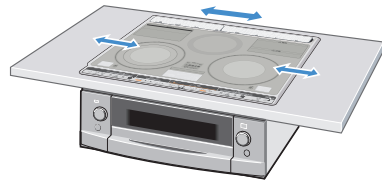
●乾いたやわらかいふきんでふく。

### ステンレス部分

●かるい汚れ…… しぼったふきんでふく。

●油汚れ………… 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

●汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合
…………………… 液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすりとる。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

## 本　体　前　面

塗装が施されています。

- スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因）

●かるい汚れ…… しぼったふきんでふく。

●油汚れ………… 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

### 電源スイッチ部

乾いたやわらかいふきんでふく。

## 付属のグリルディッシュ

●かるい汚れ……………… 薄めた台所用中性洗剤で洗う。

●こびりついた汚れ…… クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、ラップをまるめてこすり取る。

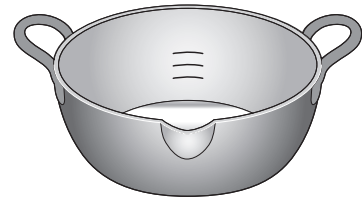
深型ディッシュ

浅型ディッシュ

- **漂白剤および塩素系洗剤を使用しないでください。**（変色の原因）
- **スチールたわし、みがき粉などを使用しないでください。**（傷の原因）
  ※しばらく熱湯にひたし、やわらかくしてからスポンジなどで洗い落としてください。
- **こげつき等を落とすときは、金属ナイフ、金属たわし等は使用しないでください。**（傷の原因）
  ※しばらく熱湯にひたし、やわらかくしてからスポンジなどで洗い落としてください。
- **洗った後は水分を十分にふき取って乾燥させてから収納してください。**（腐食の原因）

## 付属の天ぷらなべ

●薄めた台所用中性洗剤で洗う。

- **洗った後は水分を十分にふき取って乾燥させてから収納してください。**（腐食の原因）

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買上げの販売店でお買い求めください。13ページ

### お願い

●**ご使用のなべの底・外側の汚れも取り除いてください。**
（特に付属の天ぷらなべの場合、汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

# お手入れ

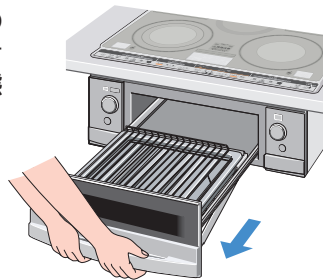
お手入れは、
- ●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ●ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また､汚れたまま使うと､こびりついて取れにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

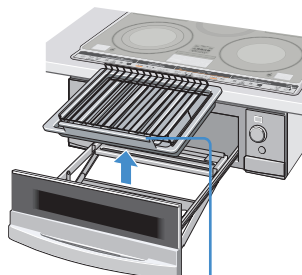
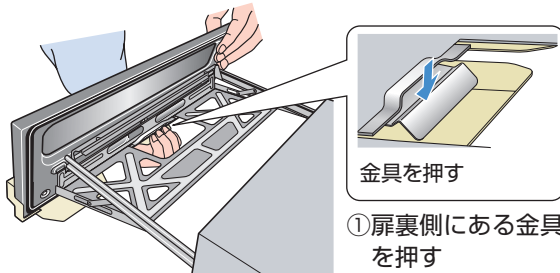
## グリル部品の取りはずし・取りつけのしかた

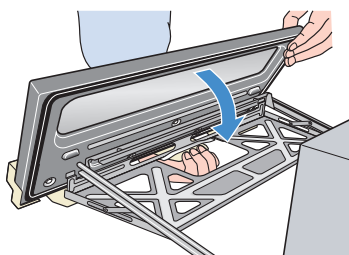
部品を取りはずすとき、グリルあみ、受け皿を落とさないように気をつけてください。（けがの原因）
グリルレールのすき間に手をはさまないように気をつけてください。（けがの原因）

### 取り**はずし**かた

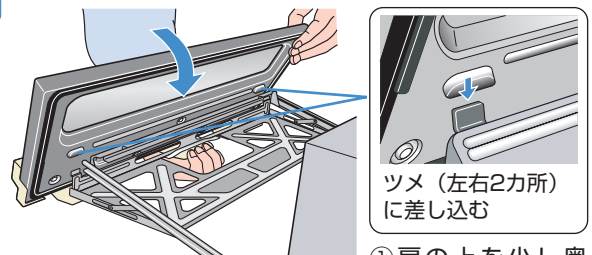
**1 扉を止まるまで引き出す**

扉とグリルレールの一部が下がり、受け皿はそのままの状態で止まります。

**2 グリルあみと受け皿を取り出す**

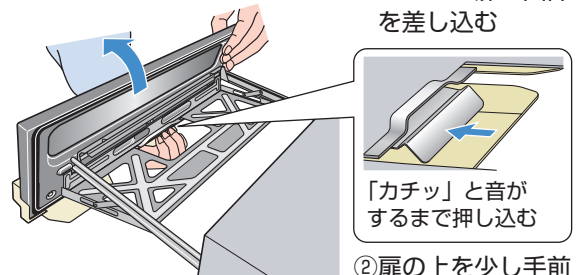
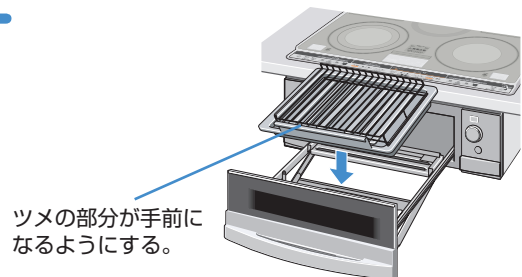
※グリルレールは、はずれません。
※調理後は、受け皿内の調理物の油がこぼれないように注意してください。

手前のツメを持ち上げて取り出す

**3 扉をはずす**

①扉裏側にある金具を押す
※グリルレール手前下側から手を入れて、はずす。

②扉の上を少し奥（本体）側に傾けながら、上へ引き上げる

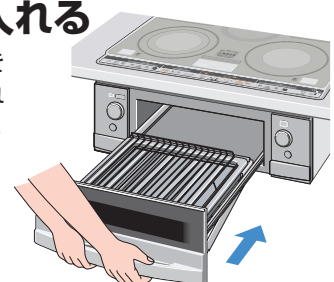
### 取り**つけ**かた

**1 扉を取りつける**

ツメ（左右2カ所）に差し込む

①扉の上を少し奥（本体）側に傾けながら、左右のツメに扉の凹部を差し込む

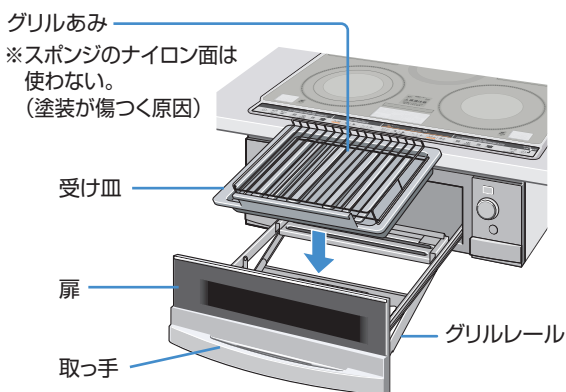
「カチッ」と音がするまで押し込む

②扉の上を少し手前に傾けながら、金具を固定する

**2 受け皿とグリルあみをのせる**

**3 扉を奥まで入れる**

※グリルレール部を持って、扉を入れないでください。（けがの原因）

## 扉・グリルあみ・受け皿・グリルレール

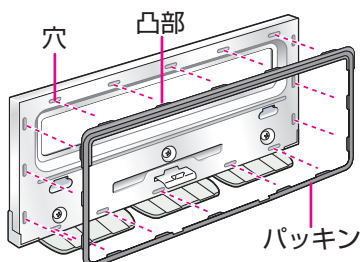
- たわし・みがき粉は使わない。（傷の原因）
- 扉やグリルあみを食器洗い乾燥機に入れない。
  （取っ手の塗装を傷つけたり、パッキン・樹脂部が変形する原因）
- **受け皿に漂白剤を入れない。**
  （グリル受け皿のさびの原因）

**［扉・グリルあみ・受け皿］**
薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。
**（塩素系洗剤は使わない）**

**［グリルレール］**
しぼったふきんで水ぶきする。

※取っ手は塗装が施されています。
- スポンジのナイロン面は使わない。
  （塗装が傷つく原因）

**グリルあみの塗装を傷めないために**
●スポンジのナイロン面でこすらない。
●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。（表面の塗装がはがれる原因）
●ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因）
※塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油をぬってお使いください。

## パッキンの取り付けかた

扉内側の穴に、パッキンの凸部を押し込む。
※パッキンがはずれていたり、浮いていると、扉から煙が出たり、自動メニュー（姿焼、切身・ひもの、小魚）調理がうまくできません。また、焼きはじめないことがあります。

## 庫内・グリルヒーター

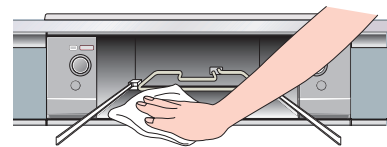
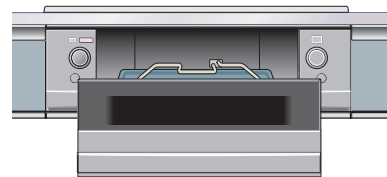
**［庫内］**
庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。
5～6回ご使用するたびに、「お手入れ」を行ってください。

**［グリルヒーター］**
ヒーターが汚れてきたら「お手入れ」を行ってください。ヒーターが油で汚れたままでは、ヒーターの故障、発煙・発火の原因となります。

### 「お手入れ」の操作のしかた

**1 受け皿・グリルあみを取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る**

**注意**
●汚れたアルミホイルや受け皿の汚れは取り除いておく。（発煙・発火の原因）

※ヒーターに触れないように注意する。

**2 受け皿を入れ、扉を閉める**
※グリルあみは入れない。（あみの劣化の原因）

**3** 電源(オートオフ) 入/切 2秒押し **「入」にする**

**4** スタート **約3秒長押しする**

ブザーが鳴って「お手入れ」がはじまる。

※5分後、ブザーが鳴って自動的に終了します。
※「お手入れ」を取り消すときは、停止 押す

# Q&A

**●つぎの表にしたがって調べても知りたい内容が見つからないとき●記載内容にしたがって処置をしても解決しないとき**

使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買上げの販売店に連絡してください。

**ご連絡いただきたい内容**

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS-G39HNS、CS-G39HNSR、CS-G39HNWS、CS-G39HNWSR
   ※形名は、上面操作部右側をご覧ください。
3. お買上げ日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

## 起こっている問題や状態から調べる

### 汚れ　こげつきが気になる

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| トップブレートが茶色く変色している<br>また<br>こげつきができた | なべなどからこぼれた汁や、油、調味料がなべ底にまわり込み焼きつくと茶色い汚れがつきます。<br>また、食材のかすなどが落ちると、こげつくことがあります。 | クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、丸めたアルミホイルでくり返しかるくこすってください。60ページ<br>※使ううちに汚れてくるので、普段からこまめにお手入れしてください。<br>※なべの底面の汚れも取り除いてください。（トッププレートが汚れる原因） |
| トッププレートの汚れが落ちない | 汚れを放っておくと、ふき取りにくくなります。 | （同上） |
| トッププレートのガラスの内側にしみのような模様が浮き出ている | 異常ではありません。<br>加熱中にトッププレートの内側がくもってしみのように見えることがありますが、冷めるともとにもどります。 | |
| グリルあみに食材がこげつく | グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。 | グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。39ページ「グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ」 |

### くもり

| 問題・状態 | 原因・理由／解決法 |
|---|---|
| 使用中「左右液晶表示部」や「お知らせ液晶」がくもる | 異常ではありません。<br>加熱中にトッププレートの内側がくもることがありますが、冷めるともとにもどります。 |
| 使用中にトッププレートがくもる | （同上） |

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|

## におい

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| 製品の使いはじめ、IHヒーターやグリルを使うとにおう | 製品を使いはじめてしばらくは、IHヒーターやグリルを使うと、においがすることがあります。 | しばらく使うと、においがなくなります。そのままご使用ください。 |
| グリルで調理中、酢のようなにおいがする | しょうゆ・みりん・アルコール等を含んだ食材を焼くと、焼きはじめに酢のようなにおいがすることがあります。<br>脱煙フィルターの性質で、調理物や本体に影響はありません。 | |

## 音・音声

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| 音がうるさい<br>音が大きい | 本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。<br>その際大きな音がすることがあります。 | |
| 音が大きくなったり小さくなったりする | 本体内部の温度を下げるために、冷却用のファンが回ります。<br>ファンはヒーターの使用状態で強くなったり弱くなったり自動で調節します。 | |
| 電源を切っても音が止まらない | 電源を切っても、本体の温度がある程度冷めるまでファンが回ります。<br>一定時間で自動的に止まります。 | |
| グリルを止めても音が止まらない | 脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。 35ページ「脱煙フィルタークリーニング機能（自動）」 | |
| 調理中、なべから「キーン」、「ジー」といった音がする | なべの種類や形によっては音がすることがあります。<br>また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。 | |
| グリルで調理中、「ボコッ」といった音がする | ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がするときがあります。 | |
| 音声ガイド、ブザー音が出ない | 音声ガイドなし、または音量「0（切）」に設定にしていませんか。 | 音声ガイドありに設定、または音量を設定してください。<br>58〜59ページ「音声ガイドの設定」 |
| 音声ガイドが聞きとりにくい | | 音声ガイドの音量、速さを設定してください。<br>58〜59ページ「音声ガイドの設定」 |

## 風がでる

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| 本体前面やその周囲から風が出てくる | 使用中、使用直後は本体内部の温度を下げるためにファンが回ります。<br>その排気が本体前面やその周囲から出ます。 | |
| グリルを止めても排気口から温かい風が出る | 脱煙フィルターをクリーニングするために、脱煙ヒーターとファンが動いています。 35ページ「脱煙フィルタークリーニング機能（自動）」 | |

# Q&A

## ヒーター がつかない、消えた、火力が弱い

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
| --- | --- | --- |
| ヒーターがつかない | 電源を入れ忘れていませんか。<br>ブレーカーを入れ忘れていませんか。 | 電源を「入」にしてください。<br>ブレーカーを「入」にしてください。 |
| | 火力ダイヤルを押し出しただけでは、加熱しません。 | 火力ダイヤルを回し火力ランプ「1」～「8」を青点灯させて、火力ワンタッチキーを押してください。<br>※火力の調節は火力ダイヤルを回して調節してください。 |
| | チャイルドロック、中央ヒーターロックをしていませんか。 | チャイルドロック、中央ヒーターロックを解除してください。 57ページ |
| | お知らせ液晶部につぎの表示が出ていませんか。<br><br><br>店頭展示用の運転設定になっています。 | 店頭展示デモを解除してください。<br>72ページ「店頭展示デモの解除のしかた」 |
| 調理中IHヒーターの火力が弱くなる | なべ底の温度が上がりすぎないように、自動的に火力が下がります。<br>温度が下がると、自動的に加熱をはじめます。<br>※特に予熱時や炒め物中にはたらきます。 11ページ「温度過昇防止機能」 | |
| | 2～4つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。<br>11ページ「ヒーターの火力・使用制限について」 | |
| | 同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なることがあります。 | |
| ブザーが鳴り、加熱が止まった<br>またはヒーターが消えていた | 最後に操作をしてから45分がすぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。<br>※ヒーターの切り忘れ防止です。<br>11ページ「切り忘れ防止機能」 | もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。<br>長時間の煮込み料理をするときは、「煮込み機能」28～29ページ と「切タイマー」54～55ページ を使うと便利です。 |
| 中央ヒーターがひんぱんに消えたり、ついたりする | 最大火力「5」以外はヒーターを入り切りして火力を調節しているためです。また、ヒーターが高温になりすぎないように入り切りするときもあります。 | |

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
| --- | --- | --- |
| 中央ヒーターが赤くならない | 火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。<br>ご使用時はやけどにご注意ください。 | |
| グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない | 調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。<br>グリルの最大火力で約3分加熱し、ヒーターが赤くなることを確認してください。 | |
| | 火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。<br>グリルの最大火力で約3分加熱し、ヒーターが赤くなることを確認してください。 | |

## 予熱機能

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
| --- | --- | --- |
| 予熱完了したのに温度が低い | フライパンやなべに水・調理物などが入っていると、温度が低くなります。 | フライパンやなべは空の状態で予熱をはじめてください。 |
| 予熱完了後の温度が低すぎたり、高すぎたりする | フライパンやなべの材質、大きさ、形状、置く位置によってフライパンやなべの温度が低すぎたり、高すぎたりする場合があります。 | |
| 予熱機能が設定できない | IHヒーター調理（IHヒーター加熱、3kW機能、揚げ物機能、煮込み機能）を行っているヒーターに、予熱機能は使えません。 | 火力ランプ「1」～「8」を青点灯させた状態から設定してください。 |

## 料理のでき上がりがよくない

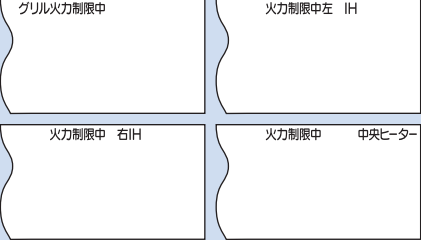
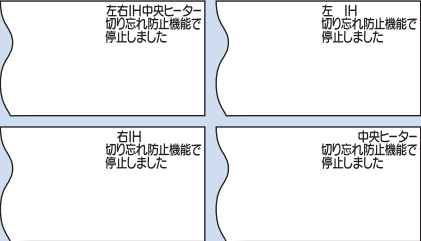
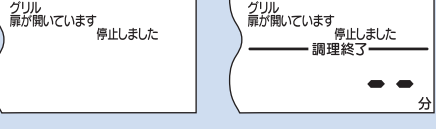
| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
| --- | --- | --- |
| 煮込み料理（カレーやおでんなど）がこげる | IHヒーターは、なべ底の温度が高くなります。 | 煮込み料理や、とろみのある料理を加熱するときは、火力を弱くして、ときどき中身をかきまぜてください。<br>※ホーローなべを使用しているときは、特にご注意ください。具材（大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにこびりつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。 |
| 煮込み機能で調理すると料理がこげつく | 調理物の量や質により、こげつきます。 | 火加減、時間を調節してください。<br>「煮込み機能」調理中は、ときどき中身をかきまぜてください。 |

# Q&A

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|

## 料理のでき上がりがよくない

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| 自動メニュー（姿焼、切身・ひもの、小魚）で魚を焼くとこげ目がつかない（焼き色がうすい） | 加熱中に扉を開けると、焼き色がうすくなることがあります。<br>水分が多いものや皮が銀色で光沢があるものは、焼き色がつきにくくなります。 | 焼き色がうすいときは、延長で焼き足してください。<br>37ページ「■もう少し焼き足したいとき」 |
| 食材がグリルあみにくっつく | グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。 | グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。39ページ「グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ」 |
| グリル調理時、調理物に庫内のにおいが移った | 調理終了後、庫内に長時間調理物を入れたままにすると庫内のにおいが移ることがあります。 | グリル調理後は、なるべく早めに取り出してください。 |

## 煙が出る

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| グリルで調理中、煙が前や排気口から出る | グリル調理をはじめてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた油が加熱されて、においや煙が出ることがあります。 | 排気口から煙が出るときは、「お手入れ」を行ってください。<br>63ページ「お手入れ」の操作のしかた |
| | 脂の多い魚、肉などを焼くと煙が出ることがあります。 | |
| | グリルで連続して調理物を焼くと、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油、調理くずから煙が出たり、発火することがあります。 | 連続で調理物を焼くときはグリル受け皿やアルミホイルにたまった油、調理くずをふき取るなどして取り除いてください。 |

## その他

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| なべが動く<br>なべの位置がずれる | なべ底やトッププレートに水分や油分がついたまま使用すると、なべが滑って動くことがあります。 | なべ底やトッププレートの水分や油分をよくふき取ってから使用してください。 |
| | なべ底が変形しているときは、なべが滑って動くことがあります。また底の形が丸いものも、なべが動く原因となります。 | なべは底が変形していないものをお使いください。 |
| 電源が消えていた | 電源のオートオフ機能がはたらきました。<br>調理後操作をしないで45分が過ぎると自動で電源が切れます。<br>13ページ「電源オートオフ機能」 | |

| 問題・状態 | 原因・理由 | 解決法 |
|---|---|---|
| グリル照明(庫内灯)がつかない、またはすぐ消える | グリル照明は、グリル使用時以外点灯できません。<br>［グリル照明］キーを押している間、グリル照明が点灯します。［グリル照明］キーを離すと消えます。また、グリル照明点灯中にグリル扉を開けると消えます。グリル照明が点灯中にグリル調理が終了したときもグリル照明は消灯します。 | |
| 電源を切ってもトッププレート高温注意ランプが赤く点灯している<br>電源を切ってもグリル高温注意ランプが赤く点灯している | トッププレートやグリル扉が安全な温度に下がるまでは、電源を切ってもランプが点灯しています。<br>※ランプが点灯しているときは、トッププレートやグリル扉に触れないよう、注意してください。ランプが消えてもすぐには触らないでください。 | |
| IHヒーターの火力ランプが点滅して、約1分後に消灯 | 使用できないなべを使っていませんか。<br>なべの位置がIHヒーターの中央からずれていませんか。 | 使用できるなべをIHヒーターの中央に正しく置いてください。<br>16ページ「使えるなべ・使えないなべ」 |
| 電源のオートオフがはたらかない | 調理後45分が過ぎても高温注意が点灯しているときは、オートオフがはたらきません。（高温注意が消えるとオートオフします）<br>※熱いなべをIHヒーター部に置いたままのときなどが考えられます。<br><br>お知らせ液晶や左右液晶表示部に以下の内容が表示されている場合は、オートオフがはたらきません。<br>・エラー記号 71ページ<br>・「切り忘れ防止機能で　停止しました」<br>・「グリル扉が開いています　停止しました」<br>・グリルメニュー、パンメニューの調理終了画面（調理延長移行前）<br>※ロック表示のみの場合は、オートオフがはたらきます。 | |
| IHヒーターでアルミのなべが使えることがある | アルミの種類やなべの形状によって使える(表示が出る)場合があります。表示では使えても、調理に必要な火力が得られないので、ご使用は控えてください。(故障ではありません) | |
| 吸気口・排気口などに水などの液体、ものが入ってしまった | | 水などの液体が入ってしまった場合､故障の原因になることもあります。<br>大量に入ってしまった場合､または､本体が動作しなくなった場合､ものが入ってしまった場合は､お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。87ページ |

# Q&A

## お知らせ液晶の表示内容から調べる

問題・状態 / 原因・理由 / 解決法

2～4つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。
11ページ「ヒーターの火力・使用制限について」

加熱中、最後に操作をしてから45分を過ぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。
※ヒーターの切り忘れ防止です。

もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。

チャイルドロックが設定されており、ヒーターを使用できません。

チャイルドロックを解除してください。
57ページ

中央ヒーターロックが設定されており、中央ヒーターを使用できません。

中央ヒーターロックを解除してください。
57ページ

扉が開いたまま30分たつと、グリルメニューが終了します。

扉を閉め、操作をやり直してください。

## 液晶の記号の意味を調べる（ブザーが同時に鳴るとき）

■「U」エラー記号は誤った使いかたをしたときに表示される場合があります。故障ではありません。

［表示例］右IHヒーターで「U1」が表示された。

お知らせ液晶部　　右液晶表示部

U1

ブザーが「ピピッピピッ」と鳴り、表示が点滅します。

表示内容を確認して、次の点をお調べください。内容が確認できたら、次の操作で液晶の表示を消してください。

**表示の消し方**　英数字が点灯しているヒーターの火力ダイヤル（中央ヒーターは 入/切 、グリルは 停止 ）を押してください。

| 表示 | 原因 | 解決法 |
|---|---|---|
| U1（空焼き検知） | なべなどを空焼きしたり、予熱しすぎていませんか。 | 手動で予熱をするときは、火力を少し落として行ってください。本体が冷えてから使ってください。 |
| | 予熱機能を連続して使用していませんか。 | 予熱機能を連続して使用しないでください。本体が冷えてから使ってください。 |
| U3（本体内部温度上昇） | 本体内部の温度が異常に高くなっています。吸気口・排気口がタオルなどでふさがれていませんか。 | ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。 |
| 揚げ物キーを使用したときにはたらきます　U4（油温度上昇がおそい） | なべ底にそりや変形がある。付属の天ぷらなべを使っていない。 | 揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。 |
| | 揚げ物キーを使用して水(汁物)などを加熱していませんか。 | 揚げ物キーを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。 |
| | トッププレートが熱いときに揚げ物調理をはじめませんでしたか。 | トッププレートが冷めてから揚げ物調理をはじめてください。 |
| U5（油温度上昇がはやい） | 油の量が、「通常コース」500g未満、「200gコース」(少量油)200g未満で調理していませんか。 | 油の量は、「通常コース」500g以上、「200gコース」(少量油)200g以上で調理してください。 |
| | 高温の油を加熱していませんか。 | 常温の油を使用してください。 |
| | 揚げ物キーを使用して炒め物や空焼きをしていませんか。 | 揚げ物キーを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。 |
| | なべの中に、調理かすがたまっていませんか。 | 調理かすはこまめに取り除いて調理をしてください。 |

■以下の表示のときは故障の可能性があります。

| 表示 | 原因 | 解決法 |
|---|---|---|
| E1 E2 E3 E4 E5 E8 E9A E9b E 9C E0 Eb EE 00 EA | 本体内部に異常が起きていることが考えられます。 | 本体の電源スイッチと専用ブレーカーを切り、本体が冷えてから電源プラグと専用ブレーカーを入れ直してみてください。それでも再び記号が表示されるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切って、お買上げの販売店にご連絡ください。 |

# Q&A

## 店頭展示デモの解除のしかた

**原　因**

誤って

グリルの ▶ と 停止 を同時に

約6秒長押しした場合、店頭展示デモになります。



［お知らせ液晶表示］



**直 し 方**

店頭展示デモを解除します。

グリルの  と  を同時に

約6秒長押しする。

［約6秒長押しした後、ピピピーと鳴って、表示部の文字が消えます。］

また、電源プラグを抜くことでも解除できます。

※店頭展示デモの状態は、電源スイッチを切っても記憶しています。

# 仕様

| 形名 | CS-G39HNS<br>CS-G39HNSR | CS-G39HNWS<br>CS-G39HNWSR |
|---|---|---|
| 電源 | 単相200V(50-60Hz共用) | |
| 消費電力 | 5800W　※4800Wと切りかえ式 | |
| 消費電力　右IHヒーター | 2500W　([3kW]キー使用時3000W) | |
| 消費電力　左IHヒーター | 2500W　([3kW]キー使用時3000W) | |
| 消費電力　中央ヒーター(ラジエントヒーター) | 1200W | |
| 消費電力　グリル・オーブン(シーズヒーター) | 2000W(上ヒーター1200W　下ヒーター800W) | |
| 消費電力　脱煙ヒーター | 300W | |
| 本体大きさ | 幅598×奥行554×高さ236(㎜) | 幅748×奥行554×高さ236(㎜) |
| グリルの大きさ　庫内寸法 | 幅363×奥行296×高さ113(㎜)グリルあみから上ヒーターまでの高さ　最大60(㎜) | |
| グリルの大きさ　グリルあみ寸法 | 幅310×奥行245(㎜) | |
| 質量(重さ) | 約24kg | 約26kg |
| 電源コード | 3.5㎟　3芯　キャブタイヤケーブル　または　3.5㎟　2芯+1.25㎟　1芯　キャブタイヤケーブル | |
| 電源プラグ | 2極　接地極付　250V　30A | |

**【総消費電力の切り替えについて】**

本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの2段階に切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買上げの販売店へお問い合わせください。

# お料理のページ（レシピ集）

●記載の火力や時間はめやすです。材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。
様子をみて火力・時間を調節してください。
●カロリーは、「五訂増補　日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。

## レシピもくじ


### IHヒーターで煮る・蒸す・ゆでる

ポークカレー
鶏肉と野菜のスープ　74

しゅうまい
薄皮まんじゅう
茶わん蒸し　75

カリフラワーのマリネ
ほうれん草のからしあえ　76

### IHヒーターで焼く・炒める

ビーフステーキ
ハンバーグ　76

野菜炒め
厚焼き卵
オムレツ　77

### IHヒーターで揚げる

天ぷら
ミックスフライ　78

### 中央ヒーターで作る煮込み料理

さばのみそ煮
ひじきの煮物
付属品の焼きあみの使いかた　79

### 自動メニュー

さんまの塩焼き
ぶりのつけ焼き　80

### グリル

ピザ
スウィートポテト　81

豚肉と野菜のミルフィーユ
焼きなす
チキンマカロニグラタン　82

### オーブン

チキンの香草焼き
ほうれん草のキッシュ
ミートローフ　83

クリスピーカツレツ
ジャンボ・アップル・マフィン
ベイクドチーズケーキ　84

焼きプリン　85

### あたため

天ぷらやフライのあたため直し　85


## 計量カップ・スプーンの質量表（単位：g）

|  | 小さじ(5mL) | 大さじ(15mL) | カップ(200mL) |  | 小さじ(5mL) | 大さじ(15mL) | カップ(200mL) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 水・酒・酢 | 5 | 15 | 200 | ケチャップ | 6 | 18 | 240 |
| しょうゆ・みりん・みそ | 6 | 18 | 230 | マヨネーズ | 5 | 14 | 190 |
| 食　塩 | 5 | 15 | 210 | こしょう | 3 | 8 | 100 |
| 上白糖 | 3 | 9 | 110 | からし粉 | 2 | 6 | 80 |
| 油・バター | 4 | 13 | 180 | 牛　乳 | 6 | 17 | 210 |
| 薄力粉 | 3 | 8 | 100 | 生クリーム | 5 | 15 | 200 |
| 強力粉 | 3 | 8 | 105 | パン粉 | 1 | 4 | 45 |
| ベーキングパウダー | 3 | 10 | 135 | 粉チーズ | 2 | 6 | 80 |
| 片栗粉 | 3 | 9 | 110 | ジャム | 7 | 22 | 270 |

# 煮る・蒸す・ゆでる

煮込み機能の使いかた 28〜29ページ
タイマー タイマーを使うと便利! ➡ 使いかた 54〜55ページ

## ポークカレー

**材料（4人分）** 1人分 約470kcal

- カレールー（市販品）…………150g
- 豚肉（小間切れ）……………200g
- にんにく（みじん切りにする）……1片
- 玉ねぎ（くし形に切る）………中1個
- にんじん（乱切りにする）………1本
- じゃがいも（一口大に切る）…中2個
- 水 ………………………………カップ4
- 塩………………………………… 少々
- りんごジャム…………………… 適宜
- ケチャップ、サラダ油 ……………各大さじ2

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。
お好みで火加減や時間を調整してください。

### 「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、「煮込み」キーを押し火加減「2」で30分煮込む。（煮足りない場合は追加で煮てください）タイマー

❷カレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、「煮込み」キーを押し火加減「2」で10分煮込む。タイマー
（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

### 作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。

❷にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、火力「3」で約10分煮込む。（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

## 鶏肉と野菜のスープ

**材料（4人分）** 1人分 約250kcal

- 鶏ひき肉 ……………………200g
- にんにく ……………………1片
- にんじん ……………………50g
- 玉ねぎ ……………………1/2個
- キャベツ ……………………100g
- ピーマン、トマト ……………各2個
（にんにく〜トマト：みじん切りにする）
- 鶏固形スープの素………………2個
- 水………………………………カップ4
- ローリエ…………………………1枚
- オリーブ油…………………大さじ3
- 塩、こしょう ……………………各少々

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。
※材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。
お好みで火加減や時間を調整してください。

### 〔下ごしらえをする〕

- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

### 「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。

❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら「煮込み」キーを押し火加減「2」で20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。

### 作りかた

❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。

❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。タイマー

## しゅうまい

材料（4人分）〈28個分〉1人分(7個)　約270kcal

(A)
- 豚ひき肉………………200g
- 長ねぎ（みじん切りにする）…1本
- 干ししいたけ……………4枚
- しょうが（おろし汁）…小さじ1
- ごま油………………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 片栗粉………………小さじ2
- 塩・こしょう……………各少々

- むきえび…………………200g
- しゅうまいの皮…………28枚
- グリンピース……………適宜
- 水（蒸し器用）………カップ3

### 作りかた

〔下ごしらえをする〕
- 干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねを作る〕

❶ボールに（A）ときざんだむきえびを入れてよくかきまぜ、約30分なじませる。

❷❶をしゅうまいの皮で包む。
（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせ形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕

❸蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上にぬれぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。タイマー

## 薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉1個分 約145kcal

ねりあん
(A)
- さらしあん…………100g
- 砂糖………………200g
- 水……………………カップ1
- 塩……………………少々

シロップ
(B)
- 砂糖………………50g
- 熱湯………………50mL

(C)
- 薄力粉………………100g
- ベーキングパウダー…小さじ1

※（C）は合わせてふるう
- パラフィン紙（4cm×4cm）…12枚
- 水（蒸し器用）…………カップ3
- 薄力粉（生地の取り扱い用）……適宜

**ポイント**
生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける

### 作りかた

〔あんを作る〕

❶なべに（A）を入れ、火力「4」でまぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。

❷8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップを作る〕

❸ボールに（B）を入れてよくまぜて冷ます。

〔生地を作る〕

❹（C）を❸のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。

❺❹の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。

❻手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

❼蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。タイマー

## 茶わん蒸し

材料（4人分）1人分 約120kcal

- 鶏ささみ肉…………………1枚
- しいたけ（うす切りにする）…2枚
- 芝えび（殻をむき、背わたを取る）……4尾
- だし汁（下煮用）……………カップ1
- しょうゆ・酒（下煮用）……各大さじ1
- ぎんなん……………………12粒
- かまぼこ……………………4枚
- 三つ葉（3cmに切る）………4本
- ゆず皮（千切り）……………適宜

卵汁
- 卵……………………………3個
- だし汁………………………カップ2
- 酒……………………………大さじ1
- 塩……………………………少々

- 水（蒸し器用）…………カップ3

### 作りかた

〔下ごしらえをする〕
- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。（＊）

〔卵汁を作る〕

❶だし汁と（＊）の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）

❷ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しずつ加えてまぜ、こす。

〔蒸す〕

❸器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。

❹蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。タイマー

❺蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

# 煮る・蒸す・ゆでる

(タイマー)タイマーを使うと便利!➡ 使いかた 54～55ページ

## カリフラワーのマリネ

**材料（4人分）**
1人分 約30kcal

カリフラワー（小房に切る）…1株
米のとぎ汁……………カップ3
塩……………………………少々

**甘酢**
(A)
酢………………カップ1/2
砂糖………………大さじ3
唐辛子（小口切り）…1本分
ローリエ………………1枚

**作りかた**

❶なべに（A）を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。
❷なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。
❸ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

## ほうれん草のからしあえ

**材料（4人分）**
1人分 約25kcal

ほうれん草（洗う）
…………………2束（300g）
(A)
からし…………小さじ1
だし汁………カップ1/2
塩……………………少々
水……………………カップ2

**作りかた**

❶なべに水をカップ2入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
❷ボールに（A）を合わせて味を調え、ほうれん草をあえる。

# 焼く・炒める

予熱機能を使っても予熱できます。➡ 使いかた 20～21ページ
※予熱機能を使うとき、油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れてください。

## ビーフステーキ

**材料（4人分）** 1人分 約340kcal

牛ひれ肉（厚さ約2cm）……………4枚
塩
こしょう　……………………… 各少々
サラダ油……………………………大さじ2
にんにく（スライスにする）…………1片

**和風ソース**
おろし大根
ぽん酢　………………………各適量

**〔つけ合わせ例〕**
しめじのソテー、クレソン、
にんじんのグラッセ

お好みのつけ合わせを用意しておく。

**作りかた**

※焼き加減はミディアム程度です。
❶牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
❷フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色つくまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

## ハンバーグ

**材料（4人分）** 1人分 約295kcal

(A)
合びき肉……………300g
パン粉……………カップ1
卵…………………………1個
ナツメグ…………………少々
塩…………………小さじ1
こしょう…………………少々
玉ねぎ（みじん切りにする）…中1個

**ソース**
ケチャップ
ソース　………………各適量

**〔つけ合わせ例〕**
ミックスベジタブルのソテー、
クレソン
サラダ油……………………適量

お好みのつけ合わせを用意しておく。

**作りかた**

**〔たねを作る〕**
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
❷ボールに❶の玉ねぎと（A）を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりねったら、4等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。

**〔焼く〕**
❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら❷を入れ、表面がほどよく色つくまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。

予熱機能を使っても予熱できます。➡使いかた 20～21ページ
※予熱機能を使うとき、油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れてください。

## 野菜炒め

**材料（4人分）** 1人分 約145kcal

豚肉（小間切れ）……100g
にんにく（スライスにする）……1片
にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
きくらげ……5枚
玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
もやし……1袋
ピーマン（たんざく切りにする）……1個
ごま油、塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量

**作りかた**

〔下ごしらえをする〕

- きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

〔炒める〕

❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
❷塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油で風味つけする。

## 厚焼き卵

**材料（4人分）** 1人分 約125kcal

卵……5個
(A)
- だし汁……50mL
- しょうゆ……小さじ1
- みりん、砂糖……各大さじ1
- 塩……少々

サラダ油……適量

**作りかた**

〔卵汁を作る〕

- ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。

〔焼く〕

❶IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。
❷おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。
※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。
❸卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れ❷を3～4回くり返す。
※最後は手前の卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

## オムレツ

**材料（1人分）** 約345kcal

卵……3個
牛乳……大さじ2
塩……少々
こしょう……少々
バター……大さじ1
サラダ油……少々
ケチャップ……適宜

**作りかた**

❶ボールに卵を割りほぐし、牛乳・塩・こしょうで味を調えておく。
❷フライパンをIHヒーターの火力「4」で2分温め、サラダ油をしき、バターを入れてとかす。❶の卵を流し入れ、さいばしで手早くかきまぜて、フライパンの奥側に寄せて持ち上げ、フライパンの柄の中央をトントンとたたきながら卵を1回転させる。
❸形が整ったところで皿に移し、ケチャップを添える。

# 揚げる

※油800g・[通常コース]で調理した場合のレシピです。

## 天ぷら

**材料（4人分）** 1人分 約320kcal（天つゆを除く）

車えび……………………………8尾
ほたて貝（半分にそぎ切りにする）
……………………………………2個
まいたけ（小房にほぐしたもの）
……………………………………4房
みょうが（半分に切る）……2個
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
……………………………………4枚
三つ葉（2本束にして結ぶ）……8本
揚げ油………800g（約900mL）

〔天ぷら衣〕
薄力粉…………………………130g
卵…………………………………1個
水……………………………カップ1
塩…………………………………少々

〔天つゆ〕
(A)
だし汁…………カップ1.5
しょうゆ………………50mL
みりん……………大さじ1
砂糖………………小さじ1

大根おろし
しょうが
………………各適宜

**作りかた**

〔天つゆを作る〕
- （A）を合わせて一煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
- 車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣を作る〕
- ボールに卵、水、塩を入れてよくまぜ、薄力粉を加えてさっくりとまぜる。

〔揚げる〕
❶材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて［揚げ物］キーを押して［通常コース］を選び、温度を設定する。（揚げ物温度のめやす 27ページ）
❸設定温度になったら、野菜・ほたて貝・えびの順に衣をつけて揚げる。

## ミックスフライ

**材料（4人分）** 1人分 約445kcal（タルタルソースを除く）

大正えび…………………………8本
グリーンアスパラ（半分に切る）
……………………………………4本
じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
………………………………各4枚
塩
こしょう
…………………各少々
薄力粉…………………………適量
卵…………………………………2個
パン粉……………………カップ3
揚げ油………800g（約900mL）
レモン（くし形に切ったもの）……4個
パセリ…………………………適量

〔タルタルソース〕
マヨネーズ………………カップ1
ゆで卵……………………………1個
玉ねぎ…………………………1/4個
きゅうりのピクルス…………1本
パセリ（みじん切り）…小さじ1
レモン汁…………………1/2個分
塩（塩もみ用）………………少々

**作りかた**

〔タルタルソースを作る〕
❶玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
❷ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
❸ボールに❶と❷とパセリ、マヨネーズを入れてよくまぜ、レモンをしぼって味を調える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
- えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
❶具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて、［揚げ物］キーを押して［通常コース］を選び、温度を設定する。（揚げ物温度のめやす 27ページ）
❸設定温度になったら揚げる。

# 中央ヒーターで作る

## 中央ヒーターで作る煮込み料理

IHヒーターで使えないアルミや銅製のなべは、中央ヒーターを使いましょう。IHヒーターに比べると調理時間は長くなりますが、ご愛用のなべでゆっくり煮込みお料理を楽しむのも中央ヒーターの持ち味です。

### さばのみそ煮

**材料（4人分）**
1人分 約265kcal
さば……………………4切
水（だしこんぶ）…150mL
(A) みりん… 大さじ2
みそ……… 120g
砂糖……… 100g
酒……… 大さじ2
根しょうが…………1片

**作りかた**

❶なべに水を入れ、だしこんぶを入れて水だしを取っておく。
❷しょうがは半分を針しょうがに細かく切り、残りはスライスしておく。
❸さばは皮の方に浅く切り目を入れておく。
❹中央ヒーターになべをのせ、水だしを火力「5」で沸かす。（A）を合わせてよくねってなべに加え、火力「4」におとし沸騰させる。
❺沸騰したところにさばを入れ、スライスしたしょうがをのせて、落としぶたをして火力「2」で約20分煮る。
❻皿に盛りつけ、針しょうがを添える。

### ひじきの煮物

**材料（4人分）**
1人分 約125kcal
ひじき（乾燥）……15g
油揚げ……………1/2枚
にんじん……………30g
大豆（水煮）………70g
(A) ごま油…大さじ1
だし汁…150mL
酒………大さじ1
砂糖……大さじ2
みりん…………大さじ1
しょうゆ………大さじ2

**作りかた**

❶ひじきはたっぷりの水に20～25分つけてもどし、ざるに上げて水気を切る。
❷油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。にんじんも細切りにする。
❸なべにごま油を入れて、火力「4」で約1分温めたら、❶～❷と大豆を入れて炒める。水分がとんで油がなじんだら、（A）を加えて火力「4」で一煮立ちさせ、みりんとしょうゆを加え、味がしみこむまで煮る。

## 中央ヒーターとIHヒーターを上手に組み合わせてみましょう

早く沸かしたいとき、水の量が多いときは、IHヒーターで使えるなべを使い、一度IHヒーターで沸騰させてから中央ヒーターに移してじっくり煮込みましょう。
中央ヒーターで煮込み料理をしながら、手前の左右IHヒーターで手際よく調理を進めましょう。

## 付属品の焼きあみの使いかた

付属品の焼きあみは、中央ヒーター（ラジエントヒーター）との組み合わせで、IHヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、調理中も目が届きこまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

### ●調理例

• **トースト**
焼きあみをセットして食パンをのせる

火　　力……「2」～「3」
**焼き時間……様子をみながらあぶる**

• **あぶりはんぺん**
焼きあみをセットしてはんぺんをのせる

火　　力……「3」
**焼き時間……様子をみながらあぶる**

• **おもち**（→フライパンでも焼けます。26ページ）
焼きあみをセットしてもちをのせる
**※粉のついているものは、十分に粉をはらってから焼いてください。（トッププレートのこげつきの原因）**
火　　力……「5」
**焼き時間……様子をみて、裏表を返しながら焼く**

### ⚠注意

**調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する**
（高温のためにやけどの原因）

### お知らせ

●焼きあみの上にアルミホイルをしいてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
●汁やタレなどがたれるものを焼くと、トッププレートを著しく汚します。それにより、トッププレートが変色することがあります。(機器の性能に問題はありません。）特にしょうゆやソースが含まれているものが焼きつくと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

# 自動メニュー

自動メニューの使いかた 36～37ページ
延長 焼き足りないとき 37ページ

## さんまの塩焼き

**材料（4人分）** 1人分 約260kcal

さんま……………………4尾
塩……………………少々
大根おろし
かぼす ……………………各適宜

**作りかた**

❶さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
❷グリルあみにアルミホイルをセットする。（アルミホイルのセットのしかた 35ページ「準備」）
❸グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、［グリルメニュー］キーを押して「姿焼」を選び焼く。延長

## ぶりのつけ焼き

**材料（4人分）** 1人分 約230kcal

ぶり切り身（75g）……………………4切
(A)
- しょうゆ……………………大さじ4
- 酒……………………大さじ1
- みりん……………………大さじ3
- 砂糖……………………大さじ2
- しょうが（うす切りにする）……………………3～4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが……………………4本
酢……………………大さじ3
砂糖……………………小さじ2
塩……………………少々

**作りかた**

〔筆しょうがの甘酢漬けを作る〕
❶筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
❷ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
❸なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、❷の甘酢に約30分漬けておく。

〔ぶりのつけ焼きを作る〕
❶ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
❷ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
❸グリルあみにアルミホイルをセットする。
（アルミホイルのセットのしかた 35ページ「準備」）
❹グリルあみにぶりを並べ、［グリルメニュー］キーを押して「切身・ひもの」、焼色「2」を選び焼く。延長

# グリル

グリルの使いかた 40～41ページ
延長 焼き足りないとき 41ページ

## ピ　ザ

**材料（直径23cmのピザ皿1枚分）**
1枚 約1040kcal

(A)
- 強力粉……120g
- ドライイースト……小さじ1弱（予備発酵のいらないもの）
- バター（溶かす）……10g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- ぬるま湯（40℃）……70mL

- 玉ねぎ（うす切り）……1/4個
- ピーマン（輪切り）……1/2個
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- サラミソーセージ（うす切りにしたもの）……8枚
- オリーブ（スライス）……2個分
- ナチュラルチーズ……70g
- ピザソース（市販品）……大さじ3
- バター（ピザ皿にぬる）、バター（ボールにぬる）……各適量

### 作りかた

〔生地を作る〕

❶ボールに（A）を入れてよくこねる。
❷生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。
（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。）
生地を丸くまとめる。
❸バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。
（生地が2～2.5倍にふくらむ。）
❹発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕

❺ピザ皿にバターをぬり、ピザ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。
❻グリルあみに❺のピザをピザ皿ごとのせ、［グリルメニュー］キーを押して「グリル」を選び、火力「4」で6～8分焼く。延長
※ピザ皿の代わりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

## 市販のピザ

市販の冷凍・冷蔵ピザはグリルあみにアルミホイルをしいて、その上で焼いてください。
調理時間のめやす　※様子をみながら火力や時間を調節してください。
〔冷凍〕2枚（直径14cm）「グリル」の火力「2」で8～10分
〔冷蔵〕1枚（直径26cm）「グリル」の火力「2」で8～10分

## スウィートポテト

**材料（約12個分）** 1個 約125kcal

- さつまいも（皮をむいたもの）……500g

(A)
- バター（とかす）……30g
- 牛乳、生クリーム……各大さじ5
- 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々

### 作りかた

❶さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気をきって裏ごしする。
❷❶と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。
❸❷をしぼり袋に入れて、アルミカップにしぼり出す。
❹［グリルメニュー］キーを押して「グリル」を選び、火力「3」で8～10分焼く。延長
※さつまいもの種類などによって牛乳、生クリームの量は調節してください。

グリルの使いかた 40～41ページ
延長 焼き足りないとき 41ページ

## 豚肉と野菜のミルフィーユ

**材料（2個分）** 1個 約440kcal

用意するもの
25×30cm四方に切ったアルミホイル（2枚）

豚ロース薄切り肉……12枚
なす……1個
ズッキーニ……1/2本
トマト……1個
スライスチーズ……2枚（半分に切る）
塩・こしょう……各少々
粒マスタード……適量
サラダ油……大さじ1

### 作りかた

❶なす、ズッキーニは1cmの厚みで輪切りにし、トマトは5mmの厚みで輪切りにする。
❷豚肉の片面に塩、こしょうをふり、粒マスタードをぬる。
❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で温めたら、なす、ズッキーニを両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
❹1枚のアルミホイルに粒マスタードをぬった面を上にして豚肉を2枚並べ、トマト、なす、豚肉2枚、ズッキーニ、チーズ、豚肉2枚の順で重ねる。もう1個も同じように作る。
❺アルミホイルをふんわり包み、グリルあみに並べ［グリルメニュー］キーを押して「グリル」を選び、火力「3」で15～18分焼く。延長

※アルミホイルがヒーターにくっつかないよう注意してください。
※焼き上がった後、アルミホイルが熱くなっているので注意してください。
※アルミホイルの中の水分がこぼれないように注意して取り出してください。

## 焼きなす

**材料（4人分）** 1人分 約25kcal

なす……4本
かつおぶし……適量
しょうがじょうゆ……適量

### 作りかた

❶なすのガク（ひらひらした部分）を取る。
❷なすの皮にたてに4本の切れ目を入れる。
❸グリルあみに❷をヘタを手前にして並べ、［グリルメニュー］キーを押して「グリル」を選び、火力「4」で約15分焼く。延長
❹なすの皮をむいて、しょうがじょうゆ、かつおぶしを添える。

## チキンマカロニグラタン

**材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）**
約1495kcal

マカロニ……100g
バター、薄力粉……各50g
玉ねぎ（うす切りにする）…中1個
にんにく（みじん切りにする）…1片
牛乳……カップ1.5
ローリエ……1枚
鶏がらスープ……カップ1
鶏肉（一口大に切る）……100g
マッシュルーム（スライス）…小1缶
塩、こしょう……各少々
パン粉、粉チーズ……各大さじ2
バター（型にぬる）……適量
パセリ（みじん切りにする）…適宜
サラダ油……適量

### 作りかた

❶マカロニはゆでて油をからめておく。
❷なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、火力を「4」に落としてから薄力粉を加えて全体にからめる。
❸❷に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、火力「3」でかきまぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
❹キッシュ皿にバターをぬり、❸を入れる。パン粉、粉チーズをふり、［グリルメニュー］キーを押して「グリル」を選び、火力「3」で8～10分焼く。延長
焼きあがったらパセリをふる。

# オーブン

オーブンの使いかた 42〜43ページ
延長 焼き足りないとき 43ページ

## チキンの香草焼き

**材料（4人分）** 1人分 約255kcal

鶏もも肉……2枚
にんにく（おろしておく）……2片
塩……適量
こしょう……適量
香草（ローズマリー）……適量
サラダ油……適量

**作りかた**

❶鶏もも肉を半分に切り、肉を開いて厚みを均一にする。塩、こしょう、おろしにんにくをまぶして1時間おく。
❷グリルあみにサラダ油をぬり❶を並べ、ローズマリーをのせる。
❸［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で18〜22分焼く。延長

## ほうれん草のキッシュ

**材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）** 約1795kcal

クラッカー……80g
バター……30g
卵……1個
(A)
- 卵……3個
- 牛乳……200mL
- 生クリーム……100mL
- モッツァレラチーズ……70g
- ナツメグ……少々
- 塩……少々
- こしょう……少々

ベーコン（1cm幅に切る）……4枚
ほうれん草……100g
こしょう……少々
バター（型にぬる）……適量

**作りかた**

❶ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむようにまぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押しつけて固定する。
❷別のボールに（A）を合わせて、よくまぜる。
❸ほうれん草をゆでてかたくしぼり、食べやすい大きさに切る。
❹火力「6」でフライパンを約30秒温めたらベーコンを炒め、ほうれん草を加えて軽くこしょうをふる。
❺❶で用意したキッシュ皿に、❹を入れ、さらに❷を加える。
［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「170℃」で27〜32分焼く。延長

## ミートローフ

**材料（4人分）**
**（15cm×13.5cm×深さ4.5cmの型1個分）** 1人分 約325kcal

合びき肉……300g
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
(A)
- パン粉……カップ1
- 卵……1個
- ミックスベジタブル……カップ1/2
- レーズン(細かくきざむ)…大さじ1
- ケチャップ……大さじ2
- ナツメグ……少々
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

サラダ油（型にぬる）……各適量

お好みのつけ合わせを用意しておく。

アルミホイルで型をつくってもよい

**作りかた**

❶フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを透明になるまで炒めて、あら熱をとっておく。
❷ボールに合びき肉と❶と（A）を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりとねったら空気を抜くようにたたきながらまとめる。
❸型にうすくサラダ油をぬり、❷を入れ表面を平らにし、中央部分を少しくぼませる。［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「220℃」で16〜20分焼く。中心に串を刺して、透明の汁が出てきたらでき上がり。延長

オーブンの使いかた 42～43ページ
延長 焼き足りないとき 43ページ

## クリスピーカツレツ

**材料（2枚）** 1枚分 約340kcal

豚ロース肉……2枚（1枚100g）厚みは7～8mm
塩・こしょう……各少々
薄力粉・とき卵……各適量
(A)（パン粉・パルメザンチーズ……適量（お好みの割合で混ぜてください））
サラダ油またはオリーブオイル………大さじ1～2

**作りかた**

❶豚肉は筋を切って、塩、こしょうをする。
❷❶に薄力粉、とき卵、(A) の順に衣をつけて、油を均一にかける。
❸グリルあみに並べ、［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で10～15分焼く。 延長

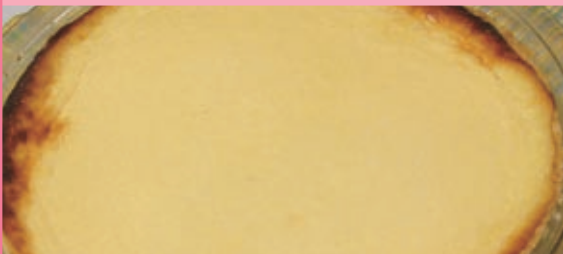
## ジャンボ・アップル・マフィン

**材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）** 8等分の1切分 約205kcal

卵……1個
牛乳……100mL
ホットケーキミックス……200g
りんご……1個
シナモン、シュガーパウダー……各少々
バター（溶かす）……50g
砂糖……60g
バター（型にぬる）、薄力粉（型にふる）……各適量

**作りかた**

❶りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。
❷ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、とかしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。
❸キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため）生地を入れて表面をたいらにする。
❹［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「170℃」で20～25分焼く。
❺焼き上がったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

## ベイクドチーズケーキ

**材料（直径25cmの耐熱容器1枚分）** 8等分の1切分 約385kcal

〈クッキー生地〉
薄力粉……100g
水……小さじ1
卵黄……1個分
バター……60g

〈フィリング〉※〔焼く〕の前に作っておく
クリームチーズ……200g
卵……3個
砂糖……80g
薄力粉……20g
レモン汁……1/2個分
レモンの皮（すりおろしたもの）……少々
生クリーム……1カップ

**作りかた**

〔クッキー生地を作る〕
❶バターを耐熱容器に入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
❷❶に卵黄、水を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
❸❷を耐熱容器にしきつめる。

〔フィリングを作る〕
❹耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖を加えて溶かし、薄力粉を加えてよくまぜる。
❺❹に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁の順に加えてまぜる。

〔焼く〕 ※手順❻～❼は時間を空けずに焼く。
❻❸のクッキー生地を、［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「250℃」で約7～8分焼く。
❼❻にフィリングを流し入れ、［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「180℃」で約12～14分焼き、そのまま庫内に放置し、余熱で10分焼く。 延長
❽焼き上がったらあら熱をとり、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

# オーブン

オーブンの使いかた 42〜43ページ
延長 焼き足りないとき 43ページ

## 焼きプリン

材料（直径6.5cmのプリン型耐熱容器6個分）1個分 約110kcal
用意するもの お湯を張るための受け皿(ステンレス製のバットで代用できます)

〈プディング〉
牛乳……………………………… 250mL
砂糖……………………………… 45g
卵…………………………………M玉3個
バニラエッセンス……………………少々
バター（型にぬるため）………………適量

〈カラメルソース〉
(A)（砂糖…………………………25ｇ
　　水……………………………大さじ1/2
水…………………………………大さじ1/2

### 作りかた

❶型にうすくバターをぬる。

〔カラメルソースを作る〕

❷なべに、（A）を入れ、火力「4」〜「5」で3〜4分様子をみながら加熱する。
❸途中であめ色になったら、大さじ1/2の水を入れて手早くまぜる。すぐに型に分け入れる。
※手順❸で水を入れるとき、水が飛び散るので注意してください。
※カラメルソースは大変高温になります。やけどに注意してください。

〔プディングを作る〕

❹なべに牛乳、砂糖を入れてまぜ、人肌に加熱する。
❺ボールに卵を割りほぐし❹を少しずつ入れながらよくまぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。
❻❸の型に8分目まで流し入れ、受け皿（バット）に並べる。受け皿（バット）にお湯（90℃くらい）を型の底1cmまで入れる。［グリルメニュー］キーを押して「オーブン」を選び、「180℃」で20〜22分様子をみながら焼く。延長
❼グリルから取り出し、冷やす。
※金属製のプリン型は、焼きムラになりやすいので、160℃で様子をみながら焼いてください。

# あたため

あたためめの使いかた 44〜45ページ
延長 あたため足らないとき 45ページ

## 天ぷらやフライのあたため直し

天ぷらやコロッケなど揚げ物のあたため直しは、［あたため］を使うと表面がカリッと仕上がります。
また、パンのあたため直しは中がふんわり仕上がります。

あたため時間のめやす　47ページを参考に時間を設定してください。延長
※こげやすいので様子をみながら焼いてください。

# 保証とアフターサービス

## ■保証書（別添付）

● 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

| 保証期間 |
|---|
| お買上げ日から１年間です |

## ■オール電化延長保証制度

● 有料にて保証期間を延長する制度もございます。（ご加入期間は製品の購入日から3ヶ月以内とさせていただきます。） 資料のご請求や詳細は、フリーダイヤル0120-867-789三菱電機延長保証申込受付センターへお問い合わせください。
（受付時間：平日午前9時〜午後5時30分、年末年始および所定の休業日を除く）

## ■補修用性能部品の保有期間

● 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打切り後8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## ■ご不明な点や修理に関するご相談は

● お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」（右一覧表）にご相談ください。

## ■修理を依頼されるときは

●**「困ったときは（Q&A）」** 64〜72ページ にしたがってお調べください。

● なお、不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

**●保証期間中は**

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

**●保証期間が過ぎているときは**

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

**●修理料金は**

技術料+部品代（＋出張料金）などで構成されています。

**●修理部品は**

● 部品共用化のため、色などを変更する場合があります。

## ■廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

**●ご連絡いただきたい内容**

1. 品　　名　三菱IHクッキングヒーター
2. 形　　名
   CS-G39HNS、CS-G39HNSR、
   CS-G39HNWS、CS-G39HNWSR
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況　(できるだけ具体的に)
5. ご　住　所　(付近の目印なども)
6. お名前・電話番号・訪問希望日

形名表示

# ご相談窓口・修理窓口のご案内（家電品）

取扱い・修理のご相談は、まず
**お買上げの販売店へ**

●お買上げの販売店にご依頼できない場合（転居や贈答品など）は、**各窓口**へお問い合わせください。

**■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて**
三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。
1.お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的ならびに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2.上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3.あらかじめお客様からご了解をいただいている場合および下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示することはありません。
① 上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
② 法令等の定める規定に基づく場合。
4.個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

## ご相談窓口　家電品の購入相談・取扱い方法　受付時間365日24時間

### ●三菱電機お客さま相談センター

フリーコール　いつもサンキュー 365日
**0120-139-365**（無料）

| 携帯電話・PHS・IP電話の場合 | |
|---|---|
| 三菱電機お客さま相談センター<br>〒154-0001<br>東京都世田谷区池尻 3-10-3<br>FAX (03) 3413-4049（有料） | (03) 3414-9655（有料） |

■ご相談対応　平　日　9：00～19：00
土・日・祝・弊社休日　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

## 修理窓口　家電品の修理の問合せ・修理の依頼　受付時間365日24時間

| 地域 | 県 | 窓口 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 北海道・東北 | 北海道 | 東日本フロントセンター | |
| | 宮城 | 東日本フロントセンター | |
| | 青森 | 青　森 | (017)773-8381 |
| | | 八　戸 | (0178)28-8544 |
| | 岩手 | 盛　岡 | (019)637-7454 |
| | | 水　沢 | (0197)25-4511 |
| | 秋田 | 秋　田 | (018)865-4471 |
| | | 横　手 | (0182)32-1785 |
| | | 大　館 | (0186)42-2781 |
| | 山形 | 山　形 | (023)624-0018 |
| | | 鶴　岡 | (0235)24-6161 |
| | 福島 | 郡　山 | (024)959-6543 |
| | | 会　津 | (0242)27-4426 |
| | | 原　町 | (0244)24-2842 |
| | | いわき | (0246)26-1822 |

| 地域 | 都県 | 窓口 |
|---|---|---|
| 関東・甲信越 | 東京、神奈川、千葉、茨城、埼玉、栃木、群馬、山梨、新潟、長野（飯田地区を除く） | 東日本フロントセンター |
| | 長野（飯田地区） | 西日本フロントセンター |
| 東海 | 静岡 | 東日本フロントセンター |
| | 愛知、三重、岐阜 | 西日本フロントセンター |
| 北陸 | 石川、富山、福井 | 西日本フロントセンター |

| 地域 | 府県 | 窓口 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 関西 | 大阪／奈良、和歌山／兵庫／京都、滋賀 | 西日本フロントセンター | |
| 中国 | 広島／山口、島根／鳥取、岡山 | 西日本フロントセンター | |
| 四国 | 香川／徳島、高知／愛媛 | 西日本フロントセンター | |
| 九州・沖縄 | 福岡／佐賀 | 東日本フロントセンター | |
| | 長崎 | 長　崎 | (095)834-1116 |
| | | 佐世保 | (0956)30-7740 |
| | 熊本 | 熊　本 | (096)380-0211 |
| | | 八　代 | (0965)33-5173 |
| | 大分 | 大　分 | (097)558-8803 |
| | 宮崎 | 宮　崎 | (0985)56-4900 |
| | | 延　岡 | (0982)21-3540 |
| | 鹿児島 | 鹿児島 | (099)260-2421 |
| | 沖縄 | 沖　縄 | (098)898-3333 |

### ●東日本／西日本フロントセンター

フリーダイヤル
**0120-56-8634**（無料）

インターネット
**www.melsc.co.jp**

| 携帯電話・PHS・IP電話の場合 | |
|---|---|
| 東日本フロントセンター<br>FAX (03) 3424-1115（有料） | (03) 3424-1111（有料） |
| 西日本フロントセンター<br>FAX (06) 6454-3900（有料） | (06) 6454-3901（有料） |

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

# IHヒーター火力のめやす



火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力や時間を調節してください。
※火力は弊社推奨なべを使用した場合です。なべについては、カタログをご覧ください。
※なべの形状・材質、材料の量により加熱状態が異なります。様子をみて火力を調節してください。
※なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

**こんなときの火力/温度/時間は…下のページをご覧ください**


| | |
|---|---|
| 27 | 揚げ物温度のめやす |
| 30-31 | 煮込み機能火加減のめやす |
| 38-39 | 自動メニュー（姿焼、切身･ひもの、小魚）の焼き時間･ポイント |
| 46-47 | グリル火力のめやす あたため時間のめやす |


**困ったな？と思ったら**


| | |
|---|---|
| 64 | Q & A |


<table>
<tr><th>火力ワンタッチキー</th><th></th><th></th><th>弱</th><th></th><th>中</th><th></th><th></th><th></th><th>強</th><th>3kW</th></tr>
<tr><th>火力</th><th>保温<br>80℃</th><th>1<br>150W</th><th>2<br>300W</th><th>3<br>500W</th><th>4<br>750W</th><th>5<br>1000W</th><th>6<br>1500W</th><th>7<br>2000W</th><th>8<br>2500W</th><th>3kW<br>3000W</th></tr>
<tr><td>温める</td><td>保温</td><td></td><td colspan="2">温め直し</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>煮る</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">煮込み<br>カレー･肉じゃが･煮魚</td><td></td><td>一煮立ち</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>蒸す</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>茶わん蒸し<br>しゅうまい</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ゆでる</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>根菜</td><td></td><td></td><td></td><td>葉菜</td><td>湯沸し</td></tr>
<tr><td rowspan="2">焼く</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">30秒～1分程度<br>フライパン予熱※</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">ハンバーグ･厚焼き卵･ビーフステーキ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">炒める</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">炒めもの<br>野菜炒め</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">30秒～1分程度<br>フライパン予熱※</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

※予熱機能を使っても予熱できます。20ページ

**愛情点検**　長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

**このような症状はありませんか**

- こげくさいにおいがする。
- 触れるとビリビリ電気を感じる。
- トッププレートにひびが発生した。
- その他の異常・故障がある。

**ご使用中止**

故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1